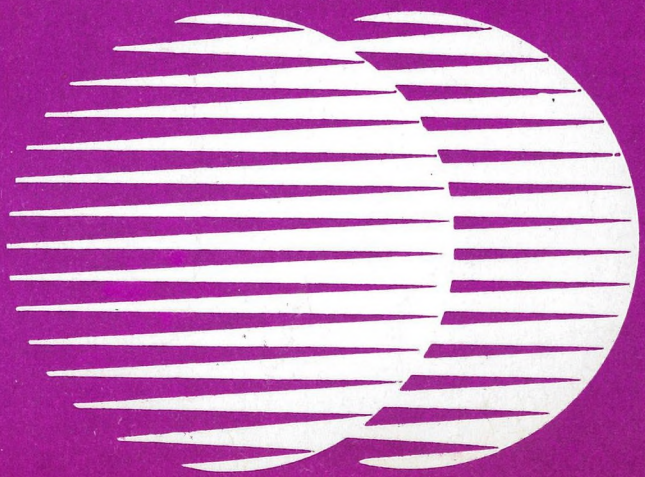
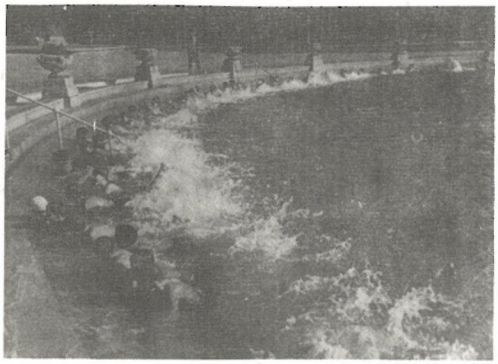
A testnevelés tanítása

XXIII. ÉVFOLYAM
1987 | 1-2
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Kötelező úszásoktatás hazánkban
(Nagy S.—Pádár K. cikkét lásd a 8. oldalon)

TARTALOM

Dr. Rigler Endre: Tanulók állóképessége teljesítményének alakulása néhány motoros teszteredmény alapján 1
Nagy Sándor—Pádár Károly: A kötelező úszásoktatás hazánkban 8
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához 14
Ewa Chobocka: A tanulók teljesítményének ellenőrzése és értékelése 21
Dr. Baksa László—Barbacsy Imre—dr Iglói László—Odor Péter: Elmélet és gyakorlat a számok tükrében ... 25
Fazekas Miklósné: Sportzászló-kiállítás Miskolcon 29
Nádasi Lajos: Mozgásos játékok elemzése 30
Batke László—Forczek Győzőné—Zielbauer András: 9—10—11. életévét betöltött gyermekek néhány motorikus tulajdonsága 34
Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás a sportjátékok között.
Dr. Nagy György: Adalékok a szenzomotoros koordináció életkori szintjeihez 43

Rovatok

Észrevételek, hozzászólások **(Bánfalvi József—Wirth István, dr. Csillag Béla, Nagy Sándor)** 45
Gyógytestnevelés **(Kocsis Zsuzsa)** ... 51
Ötletek, újdonságok **(Balázs Olivér, Pénzes Adrienn)** 53
Mindennapos testnevelés **(Süli József)** 56
Sport és nyelv **(Andor György)** 57
Könyvismertetés **(Andor György)** 58
Hírek, megemlékezések **(Szentgyörgyi Zoltán, Várhelyiné Kulcsár Magda)** 59
Folyóiratismertetés **(dr. Gergely Gyula)** B/3

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor
Szerkesztő bizottság:
Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc
Ujj Magdolna
Rovatvezetők:
Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: Dr. Andor György nyelvész Budapest; **dr. Baksa László,** osztályvezető MM. Budapest; **Balázs Olivér,** tanár, Budapest; **Batke László,** testnevelő tanár, Békéscsaba; **Bánfalvi József,** igazgató, Baja; **Chobocka, E.,** igazgató, Varsó; **dr. Csillag Béla,** tanszékvezető főiskolai docens, Eger; **Fazekas Miklósné,** szaktanácsadó, Miskolc; **Forczek Győzőné,** testnevelő tanár, Békéscsaba; **dr. Gergely Gyula,** osztályvezető, Budapest; **dr. Iglói László,** főtitkár, Budapest; **Kocsis Zsuzsa,** tanár, Budapest; **dr. Nagy György,** egyetemi tanár, TF., Budapest; **Nagy Sándor,** testnevelő tanár, Leányfalu; **dr. Nádasi Lajos,** főiskolai adjunktus, Debrecen; **Odor Péter,** matematikus, Budapest; **Pádár Károly,** vezető szakfelügyelő, Budapest; **Pénzes Adrien,** tanár, Vác; **Rigler Endre,** tudományos kutató, Budapest; **Sikó Attila,** testnevelő tanár, Budapest; **Szentgyörgyi Zoltán,** ny. egyetemi testnevelő tanár, Budapest; **dr. Tóth Julianna,** egyetemi adjunktus, Pécs; **Várhelyiné Kulcsár Magda,** főelőadó, Budapest; **Wisth István,** tanár, Baja; **Zielbauer András,** testnevelő tanár, Békéscsaba.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlap előfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.

Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.
Példányonkénti eladási ára: 14,— Ft.
Felelős vezető: Hangácsi József.
Unilev, Eger 87. 2254 4600 pld.

Tanulók állóképességi teljesítményének alakulása néhány motoros teszteredmény alapján

DR. RIGLER ENDRE

A sportkutatásban elfogadott gyakorlat, hogy — elismerve a mozgásos teljesítmények komplex jellegét — a tényleges eredmény alakulását a már feltárt ún. domináns teljesítményösszetevők mentén követjük nyomon.

Más esetben, kiváltképpen akkor, ha a motoros teljesítmény meghatározó módon függ egy-egy kondicionális képességtől (és a technikai, taktikai komponensek szerepe kevésbé jelentős) az adott képesség illusztrálására, előszeretettel használjuk magát a tényleges eredményt. Jelen munkában is ezt a módszert követtük: különböző, az állóképesség valamely formájának, mérésére alkalmasnak elfogadott teszt eredményéből vázoljuk fel az évenkénti változás tendenciáját. (Megjegyzés: tekintettel arra, hogy az évenkénti alakulást a korosztályok keresztmetszeti felméréséből számított átlagértékek alapján mutatjuk be, a tényleges fejlődést csak hozzávetőlegesen tudjuk becsülni. Arra azonban törekedtünk, hogy illusztrációként olyan vizsgálatokat ismertessünk, ahol a próbázók relatíve nagy száma mérsékeli a minták heterogenitásából adódó hibaforrást.)

A dolgozatban érintett területeknek megfelelően néhány alapvető terhelési modellnek megfelelő teljesítményformában (ezek egyben elfogadott kondicionális képességet mérő tesztek) bemutatjuk az állóképesség alakulását. Így a tartós terhelés illusztrálására a

hosszútávú állóképességet mérő
— „Fuss ameddig bírsz" próbát, és
— a COOPER-tesztet;

a *középtávú állóképességet* mérő
— 800 m-es futást állórajttal feladatot,
— 600 m-es futást állórajttal (fiúk),
— 300 m-es futást állórajttal (leányok) próbát,

a *dinamikus erő-állóképességet* mérő
— fekvőtámaszpróbát, valamint

a *statikus erő-állóképességet* mérő
— hasizom statikus tartásideje,
— hátizom statikus tartásideje próbákat választottuk. (11).

A választásunkat a következő meggondolások segítették:

— legyen ismeretünk dominánsan a légző-keringő szervrendszer O_2 szállítására épülő, különböző távú ciklikus futóteljesítményekről és az izomzat lokális energetizáltságát tükröző aciklikus mozgásszerkezetű feladatok tartós kivitelezéséről egyaránt;

— a próbafeladat egyszerű végrehajthatósága minél nagyobb elemszám felmérését tegye lehetővé.

1. *A hosszútávú állóképesség alakulása*

A tartós futással történő állóképesség mérésnél két alapvető lehetőségünk adódik: megtett távolságot mérünk, illetőleg a kijelölt táv megtételére fordított időtartamot regisztráljuk.

A táv mérésén alapuló diagnosztikánál ugyancsak két lehetőségünk nyílik: időkorlát nélkül kívánjuk meg a táv teljesítését, avagy az időtartamot limitáljuk és az ez alatt megtett távot jegyezzük fel.

Jelen munkában mindkét változatra hozunk példát. A „Fuss ameddig bírsz" próba álló rajtból történő indítás után, a saját tempóban lefutott, minél hosszabb megtett távot méri időkorlát nélkül [BAKONYI—NÁDORI (1)], míg SEMETKA (14) felmérésében alkalmazott „COOPER-teszt" a 12 perces időtartam alatt megtett minél hosszabb táv teljesítését kívánja futópályán. A teszt itt megengedi, hogy amennyiben a próbázó a számára túl erős tempótól kifullad, úgy egy időre lassítson, avagy csupán gyalogoljon.

Mindkét feladat erős motiváltságot feltételez. Ezzel vagy eleve rendelkezik a próbázó, vagy — éppen tesztvétel alkalmával fellépő csoportlélektani tényezők által befolyásolt versenyszituáció révén,

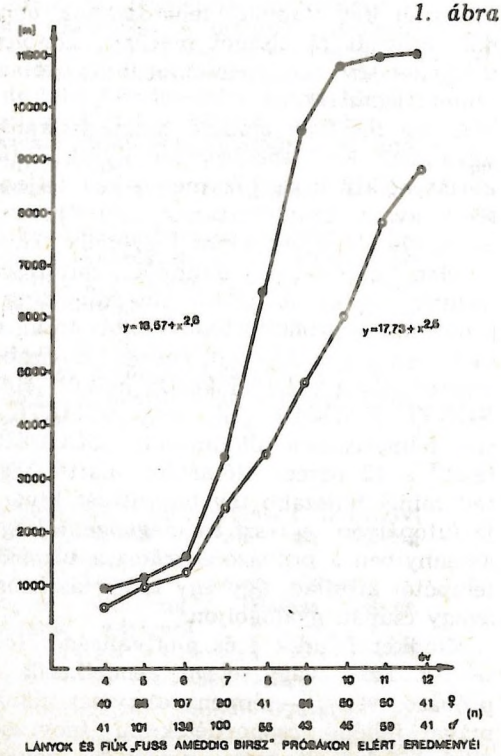
különösen fiúknál — részben megteremthető (6).

Az *1. ábrán* BAKONYI és mtsa (1) adatainak feldolgozásában láthatjuk a 4—12 éves leányok és fiúk időkorlát nélküli távteljesítését.

Az évenkénti változás diszkrét értékeit leányoknál és fiúknál egyaránt függvénykapcsolattal tudjuk kifejezni. Az edzéselméletben leírt azon felismerés, hogy a tartós munkabírásban kifejeződő állóképesség (ún. alap-állóképesség) fejlesztésére a gyermekkorban lehetőség adódik, a 6—10 éves fiúknál tapasztalható dinamikus változásban az ábráról esetünkben is jól nyomon követhető.

A lányok teljesítményalakulását illusztráló trendegyenlet mérsékeltebb javulást tükröz, ennek következtében 11—12 éves életkorra a lányok teljesítménye a fiúkhoz mérten közel 20%-kal alacsonyabb. Jóllehet ebben a kisiskolás korban a két nem koedukált foglalkoztatása igen gyakori, mégis már számolhatunk azzal, hogy a nemek közötti teljesítménydifferenciálódás egyre erősebben megmutatkozik.

1. ábra



LÁNYOK ÉS FIÚK „FUSS AMEDDIG BIRSZ" PRÓBÁKON ELÉRT EREDMÉNYEI

1.ábra

A COOPER-tesztben kifejeződő állóképesség-változásra ugyancsak hatványregresszió illeszthető.

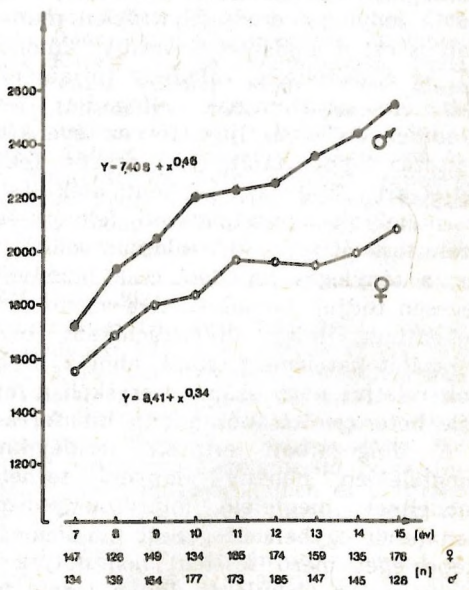
Megfigyelhető, hogy a változás tendenciája mindkét nemnél mérsékeltebb az előző próbateljesítményhez képest, ugyanakkor a nemek közötti különbség itt is igen jelentős *(2. ábra)*. Tekintettel arra, hogy az állóképesség fejlesztésére igen alkalmas a vizsgált időszak, számolhatunk azzal, hogy rendszeres sportolást végző fiataloknál még jobb értékekkel is találkozhatunk.

MEZŐSZENTGYÖRGYI (10) 5—8. osztályos fiúkból álló 16 testnevelési (n=228) és 16 kontrollosztály tanulóinak (n=205) teljesítményét hasonlította össze és utalt valamennyi korosztályban meglevő igen jelentős teljesítménykülönbségre a tagozatosok javára.

Figyelemre méltó, hogy nála is jelentkezik egy romlás a 12—13 éves korban, amit ő — az elégtelen számú foglalkozás mellett — elsősorban a motiváltság hiányára vezetett vissza.

SZMODIS és mtsai (16) elvégezték a Központi Sportiskolában versenyző fiata-

2. ábra



LÁNYOK ÉS FIÚK COOPER-TESZT EREDMÉNYEI ÉS ÉLETKORI NORMÁI A HOSSZÚTÁVÚ ÁLLÓKÉPESSÉG ALAKULÁSÁNAK ILLUSZTRÁLÁSÁRA

2. ábra

lok ciklikus futómozgással tesztelt állóképességi mutatóinak normativizálását. Az igen gyengének számító teljesítmények szélső értékét a 7 éves fiúknál 1522—1667 m-ben, lányoknál 1314—1443 m-ben adták meg. Igen jó teljesítménynek számít ebben az életkorban a 2253—2398 m-es megtett távolság fiúknál, illetőleg az 1967—2096 m leányoknál.

A fiatalkori fejlesztés kedvező lehetőségét az eredményjavulás mértékével is illusztrálhatjuk. 7—11 év között fiúknál a kezdeti értéket (=100%) például kb. 28%-os teljesítménynövekedés kíséri, de ez az ütem később, 11—15 év között, 14%-ra mérséklődik. A COOPER-tesztben kifejeződő állóképesség fejlődése gyakorlás hatására ugyan a későbbi életkorokban sem kizárt — KÖBÖLKUTI és mtsának (9) longitudinális vizsgálata éppen ezt bizonyítja — azonban az eredményjavulás mértéke a főiskolás években (18—22 év) 6% alá csökken.

2. *A középtávú állóképesség alakulása*

Speciálisan futószámra nem edzett tanulókról lévén szó a középtávú állóképesség mérésére fiúknál az állórajtból végrehajtott 800 és 600 m-es futást, leányoknál pedig a 800 és 300 m-es futást [(7); (3); (15)] választottuk. A feladat végrehajtása és az időmérés az atlétikában használatos szabályok szerint történt.

Az évenkénti teljesítményeket illusztráló átlagértékeket a *3. ábrán* láthatjuk. Szembeötlő, hogy az alakulás tendenciája lényegesen eltérő, mint amit a hosszútávú futásoknál tapasztaltunk. Fiúknál — elsősorban a 15—17 évesek adatai következtében [BAKONYI (3) felméréséből végzett számítás alapján] — az állóképességi teljesítmény hatványkitevő regressziós egyenlettel írható le. Az intenzív eredményjavulás a 15. életévben következik be, ezt követően a további középiskolás évek alatt lényegében stagnálással találkozunk [RIGLER és mtsa (13); SZMODIS és mtsa (17)].

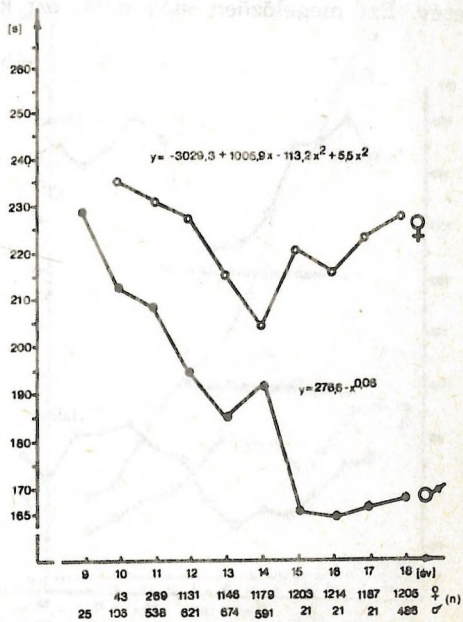
Igen sajnálatos, hogy a főiskolai és egyetemi évek során már ezzel a szintentartással sem számolhatunk. REIGL (12) egyetemisták, tanár- és tanítóképzős hallgatók felmérése révén fiúknál például közel 6 s-os eredménycsökkenésről számol be.

Leányoknál a 800 m-es futással tesztelt középtávú állóképesség alakulására (ld. *3. ábra)* legjobban egy polinomiális regresszió illeszthető.

A tendencia a 14. életévig az időeredmények folyamatos javulását, ezt követően pedig romlását jelzi. A visszafejlődés a középiskolás évek után is tart, REIGL (12) vizsgálata szerint a főiskolás nők 22 éves korukra átlagosan 252 s alatt teljesítik a 800 m-es távot, ami a 10 évesek teljesítményétől is rosszabb.

CSÁSZI (5), aki mind keresztmetszeti, mind hosszmetszeti vizsgálatokkal felmérte a tanítóképzős hallgatónőket, a futáseredmények feldolgozásakor ugyancsak teljesítményromlást állapított meg. Úgy fogalmaz, hogy „a heti 2 testnevelési óra aerob jellegű tevékenysége kevés egy elfogadható szintű állóképesség kialakításához". Az kétségtelen tény, hogy jóllehet az ifjúkor befejeztével a testi fejlődés következtében a testtömeg megnövekedése bizonyos értelemben kedvezőtlen a futás szempontjából, mégsem állíthatjuk, hogy

3. ábra



LÁNYOK ÉS FIÚK FUTÓTELJESÍTMÉNYEI (800m) A KÖZÉPTÁVÚ ÁLLÓKÉPESSÉG ALAKULÁSÁNAK ILLUSZTRÁLÁSÁHOZ (álló rajt)

3. ábra

a szomatikus feltételek korlátozzák a fejlődés lehetőségét. Inkább arról van szó, hogy a belső akarati tulajdonságok, a megfelelő motiváltság megléte elengedhetetlen mind az egyes foglalkozási alkalmak, tanórák intenzív „végigdolgozásához", mind pedig az állóképesség hosszabb időn át történő fejlesztéséhez. Ennek hiányában komoly teljesítményromlással kell számolnunk.

A középtávú állóképesség alakulását rövidebb távokon is megvizsgálva fiúknál 600 m-es, lányoknál a 300 m-es futás eredményeit [STEREV—POPOV (15)] dolgoztuk fel.

Tekintettel arra, hogy a vizsgálat 11—24 éves korúak mintájának felmérésére irányult, elmondhatjuk, hogy a tendenciából az ifjúvá serdülés, valamint a felnőtté válás folyamata alatt bekövetkező teljesítményalakulásáról kaphatunk képet. Az életkori átlagokat és az általuk megadott változási karakterisztikákat a *4. ábrán* láthatjuk.

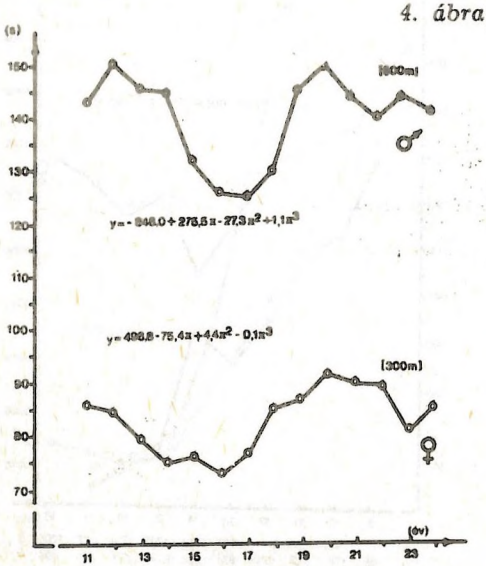
Mindkét nem futóteljesítményének alakulását polinomális regresszióval tudjuk leírni. A 11—23 év közötti életszakaszt alapul véve megállapítható, hogy a legjobb teljesítmény elérésének időszaka a 14—17. életév. Ezt megelőzően *még nem*, ezt követően *már nem* tapasztaljuk a futóeredmények nagymérvű javulását a futásra nem edzett, nem testnevelési tagozatos tanulók mintáján. BAKONYI (2) a magyar tanulóifjúság fizikai normáit kimutató értekezésében ugyancsak ezt az életszakaszt adja meg az optimális fejlesztés időszakának. Módszertani értelemben minél több, kitartó futást javasol, a sportágak tekintetében fiúknál labdarúgást és kézilabdázást, leányoknál pedig a kézilabdázást és az atletizálást tartja a legeredményesebbnek az állóképesség fejlesztésében.

Amennyiben a *2—4. ábrákra* tekintünk felfigyelhetünk arra, hogy a különböző állóképességi teljesítmények évenkénti alakulása mind a nemek, mind pedig a távok tekintetében — a fentebb jelzett időszakon belül is — jelentős variálódást mutat. Ez még akkor is kitűnik, ha a valamennyi próbafeladatot elvégzett életkori időszak viszonylag rövid (11—15. év).

Az összehasonlíthatóság kedvéért a teljesítményeket relativizáltuk (100%-nak véve a választott próbafeladatokban tapasztalt legjobb értéket). Így megtudtuk az évenkénti eredményjavulás mértékét. Az életkorokra jellemző %-okat az *5. ábrán* láthatjuk. Bár a feladatok az állóképesség alakulását különböző távok teljesítése alapján tesztelik, ismeretes, hogy a távolság rövidülésével a haladási sebesség növekedését várhatjuk. Az ábrán ilyen átlagsebességeket látunk, ezeket az adott feladat, adott életkorra számított átlagaiból határoztuk meg. Jóllehet nincs minden életkorban minden egyes feladatból átlagértékünk, mégis az állóképesség relatív alakulásából felismerhető egy jellegzetesség: minél nagyobb haladási sebességet kíván a próbafeladat, annál későbbi életkorban tapasztaljuk a legjobb teljesítményt.

Valójában a rövidebb táv — és a hozzá tartozó nagyobb sebesség — egyre inkább a gyorsasági állóképesség irányában fejleszt, ez pedig az izomerő hatásos megnyilvánulását feltételezi. A gyorsaság szempontjából az izomerőben kifejeződő potencialitás szükséges, de egyedül nem elégséges kondíciónak bizonyul a gyorsaság (pontosabban a gyorsasági állóképesség) továbbfejlődése szempontjából. Az

4. ábra



LÁNYOK ÉS FIÚK FUTÓTELJESÍTMÉNYEI A KÖZÉPTÁVÚ ÁLLÓKÉPESSÉG ALAKULÁSÁNAK ILLUSZTRÁLÁSÁRA (élő rajt)

4. ábra

akarati tényezők szerepe és a szakosító foglalkozások számának alakulása meghatározó a teljesítményfokozás szempontjából. Ezek hiányában még akkor is eredménycsökkenéssel kell számolnunk — és ez tükröződik az 5. *ábrán* —, ha az egyén biológiai feltételrendszere, érettsége ezt a csökkenést nem indokolja.

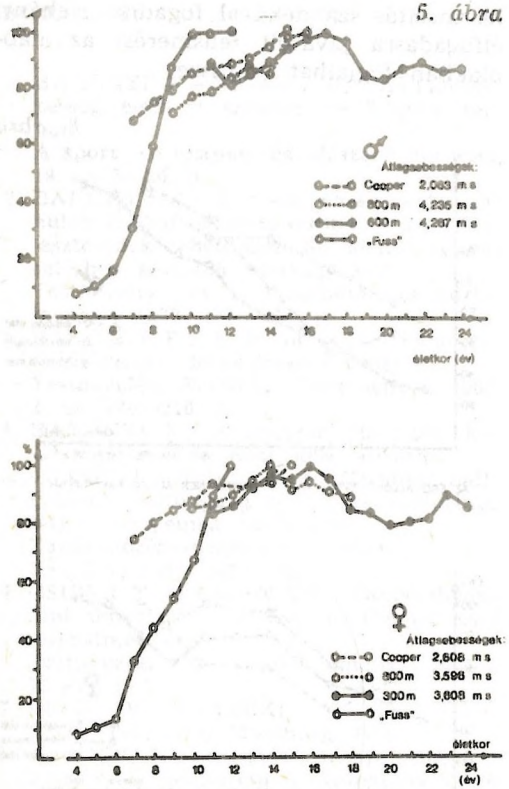
3. *Az erő-állóképesség alakulása*

Az állóképesség különböző megnyilvánulásait — éppen a tartós munkavégzésből következően — többnyire a ciklikus mozgásszerkezetű mozgásokkal hozzuk kapcsolatba, ugyanakkor az aciklikus szerkezetű végrehajtások széles körében is megtaláljuk ezt a képességet. Metodikailag ismeretes, hogy a többszöri, egy elemből álló végrehajtásokból is képezhetünk „kvázi ciklikus" mozgássorokat (pl. páros lábú felugrásból folyamatosan végzett felugrások sorozata) az aciklikus mozgások állóképességét általában mégis más értelemben használjuk:

— egyrészt az összidőtartamot vesszük alapul, ameddig az egyes technikai elemek egymást követő folyamatban előfordulnak (pl.: labdarúgás 45 perce alatt bekövetkező mozgások, magasugróverseny stb.);
— másrészt egyes elemek többszöri (illetve tartós) végrehajtásából mondunk véleményt a működő izmok dinamikus-statikus munkájáról.

Munkánkban ezekre a változatokra egyaránt példákat említünk. A dinamikus erő-állóképesség alakulását a „karhajlítás-nyújtás fekvőtámaszban" próbafeladat alapján [BAKONYI (4)]; a statikus izomtevékenységét pedig a „törzs tartása hason fekvésben" és a „törzs tartása hanyatt fekvésben" [KLUJEV (8)] tesztek eredményei alapján figyeltük meg. A fekvőtámasszal mért erő-állóképesség változásáról a *6. ábra* tájékoztat. A mozgásforma igényli a test fő izomcsoportjainak aktivitását, mégis a szakirodalom a vállöv és a kar dinamikus erő-állóképességének mé-

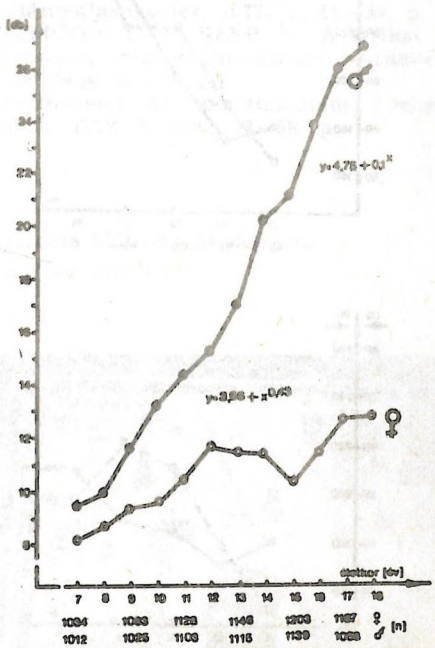
5. ábra



A FUTÓTELJESÍTMÉNYEK RELATÍV ÉRTÉKEINEK VÁLTOZÁSAI

5. ábra

6. ábra



AZ ERŐ ÁLLÓKÉPESSÉG ALAKULÁSÁNAK ILLUSZTRÁLÁSA A FEKVŐTÁMASZ TESZT ALAPJÁN

6. ábra

résére tartja a tesztet alkalmasnak. Fiúknál az eredményváltozás trendje exponenciális függvénykapcsolattal, leányoknál pedig hatványkitevős regresszióval írható le. Igen szembeötlő a nemek közötti nagyfokú teljesítménydifferencia. Fiúknál a 11 év alatt bekövetkező javulás 2,5-szeres, leányoknál viszont lényegesen mérsékeltebb a fejlődés tendenciája és kevésbé egyenletes. A tesztfeladat érzékenyen tükrözi a megnövelt számú gyakorlási alkalom, illetőleg a középiskolások testnevelésre történő szakosodás folyamatát kísérő fejlesztő hatást. Testnevelés tagozatos fiúktól például már 15 éves koruktól elvárható a 26 ismétlésszám, ami a négy éves képzési idő alatt átlagosan 36-ra is megnövekedhet. [RIGLER és munkatársa (13)].

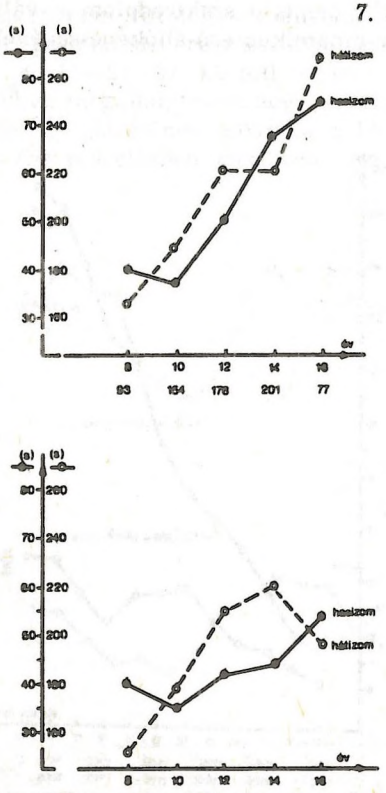
A has- és hátizomat statikus működése közben mutatott állóképességét s-ban mért tartásidő alapján szemléltetjük a 7. *ábrán*. Fiúknál meredekebb eredményjavulást tapasztalunk. Mindkét nemnél jellemzően magasabb a hátizomzat állóképességét kifejező tartásidőérték.

Hasonlóan a futásteljesítményekhez az erőkifejtések változását is relativizáltuk 100%-nak véve a vizsgált korosztály legjobb értékét *(ld.: 8. a), b) ábra)*.

A 8—12 évesekből álló életszakaszt tekintve a hátizomzat statikus működése mutatja mind fiúk mind leányok esetében a legnagyobb mérvű fejlődést, az utóbbiaknál azonban a későbbi években csökken a tartásidő. A dinamikus izommőködést képviselő fekvőtámaszok számának növekedési üteme fiúknál egyenletesebb, viszont mindkét nemnél a későbbi években (17—18 év) mutatkozik a legnagyobb ismétlési gyakoriság. A hasizom statikus állóképességének fejlődési iránya fiúknál megegyező, leányoknál viszont ellentétes a hátizomzattal.

Örülnénk, ha dolgozatunk eredményeképpen néhány, az állóképességgel kapcsolatos vélekedésünket a gyakorlat a hasznosítás szándékával fogadná. Néhány, elfogadásra javasolt felismerést az alábbiakban foglalhatjuk össze:

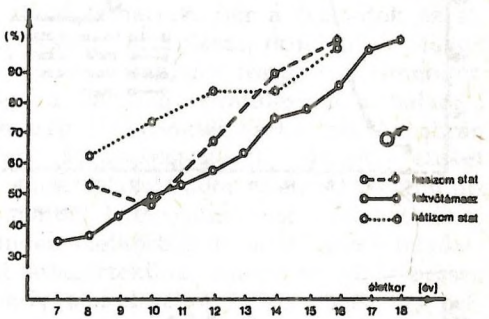
7. *ábra*



A HAS ÉS HÁTIZOM STATIKUS TARTÁSIDEJE

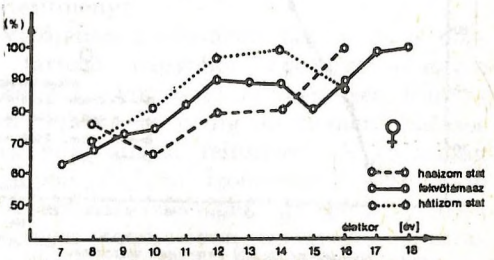
7 ábra

8. *ábra*



AZ ERŐ ÁLLÓKÉPESSÉG RELATÍV ÉRTÉKEINEK ALAKULÁSA FIÚKNÁL

8/a. ábra



AZ ERŐ ÁLLÓKÉPESSÉG RELATÍV ÉRTÉKEINEK ALAKULÁSA LÁNYOKNÁL

8/b. ábra

— Állóképesség-fejlesztésről általánosságban beszélni úgy, hogy nem jelöljük meg a szűkebben vett típust, szakszerűtlen, hiszen rendkívül különböző változási tendenciákkal találkozunk az egyes megjelenési formák esetében.

— A ciklikus mozgással végzett, helyváltozással járó feladatokban a haladási sebesség növekedésével egyre inkább a gyorsasági állóképesség (gyorsaság és erő) irányába fordulunk, s ennek optimális fejlesztési időszakának a pubertás utáni éveket tekinthetjük. Ettől eltérően a légző-keringő szervrendszer fejlesztését szolgáló, lassú mozgással végzett „tartós módszer" eredményes alkalmazására már a serdülést megelőzően is sort lehet keríteni.

— A statikus izomműködéssel tesztelt, ún. izomállóképesség alakulásában jelentős különbségek adódhatnak az izom topográfiája és funkciója tekintetében.

IRODALOM

1. BAKONYI F.—NÁDORI L.: Az állóképesség életkori szintjei 4—12 éves korban. A sport- és testnevelés időszerű kérdései, 19. sz. 5—20. p.
2. BAKONYI F.: A 7—18 éves iskolai tanulók fizikai erőnléti normái s azok fejlesztésének lehetőségei az iskolai testnevelésben szereplő sportágakkal. Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1977. 187—196. p.
3. BAKONYI F.: A 7—18 éves iskolai tanulók fizikai teljesítménynormái. Testnevelési Főiskola Közleményei, 1981. 2. sz. 179—210. p.
4. BAKONYI F.: A magyar fiatalság képességfelmérése. Bp., 1980. Kézirat.
5. CSÁSZI S.: Tanítóképzős főiskolai hallgatónők testméreti adatai és motorikus teljesítményeinek változásai. Tanárképzés—testnevelés—sport. TF., Bp., 1980. 107—126. p.
6. CSIDER T.—FÁBIÁN GY.: Csoportlélektani tényezők befolyása a Cooper-teszt teljesítményére. Testnevelés- és sporttudomány, 1981/3. 22—24. p.
7. FETZ, F.—KORNEXL, E.: Sportmotorische Tests Bad Homburg, 1978.
8. KLUJEV, M. J. Sztaticseszkaja vünoszlivoszt müsc tuloviscsa u skolnyikov 7—16 let. Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturü 1975. 6. sz. 43—46. p.
9. KÖBÖLKUTI A.—HAJDÚ G.: Főiskolai hallgatók fizikai jellemzőinek változása a 4 éves képzési időszak alatt. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1981/2. 211—230. p.
10. MEZOSZENTGYÖRGYI L.: Az intenzív iskolai testnevelésben részt vevő általános iskolai fiú tanulók vizsgálata. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1983. 2. sz. 39—46. p.
11. NÁDORI L.—DERZSY B.—FÁBIÁN GY. —OZSVÁTH K.—RIGLER E.—ZSIDEGH M.: Sportképességek mérése. Sport, Bp., 1984. 397. p.
12. REIGL M.: 18—22 éves egyetemi hallgatók fizikai erőnléte. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1984, 1. sz. 145—164. p.
13. RIGLER E.—GERGELY GY.: Középiskolai tanulók fizikai képességvizsgálata. Testnevelés- és sporttudomány, 1980. 4. sz. 1—18. p.
14. SEMETKA, M.: Motoricka vykonnost 7—17 rocnej mladeze zapado-slovenskeho kraja jako vychodisko pre zakladny vyber do sportovej pripravy. Vychodiska pre vyber a rozvoj talentov v sporte, VIII. Bratislava, 1981. 144—154. p.
15. STEREV, P.—POPOV, I.: Harakterisztika na deeszposzobnoszta na naszelenieto v Bulgarija pri bjogane i hvürljane. Vöproszi na Fizicseszkata Kultura, 1975. 2. sz. 73—83. p.
16. SZMODIS I.—SZABÓ T.—Sz. SZÓLIK E.—P. SZÉP Á.: A 12 perces futásteszt szintjei 6—16 éves sportolóknál. Utánpótlásnevelés, 1977. 3., 11—39. p.
17. SZMODIS I.—P. SZÉP Á.: A fizikai képességek szintje gimnáziumi testnevelési osztályok tanulóinál. Testnevelés és sporttudomány közlemények, 1978. 3. köt., 93—98. p.

Sportzászló-kiállítás Miskolcon.

(Lásd a 29. oldalt!)

A kötelező úszásoktatás hazánkban

NAGY SÁNDOR—PÁDÁR KÁROLY

Az úszás jelentőségét mindennapi életünkben a biztonság mellett a szabadidő hasznos és kulturált eltöltése adja. Kitűnő testedző sportág, gyógyító hatása is közismert.

A testnevelés 1978-as általános iskolai tantervében az úszás tantervi anyag. Előírás, hogy ahol az úszástanításra lehetőség van, ott *kötelező* tanítani.

Az úszástanulás azonban nem egyszerű dolog. Hazánkban kevés a medence, különösen a fedett uszoda, a meglévők jelentős többsége a fővárosban és nagyobb városokban található.

Kíváncsiak voltunk arra, milyen lehetőségei vannak ma az iskolai úszásoktatásnak, és érdekelt bennünket az is, hogyan, milyen formában valósulhat meg a tantervi cél: az úszás alapjainak elsajátítása.

Az úszástanítás általánossá válása hosszú folyamat. Tanulságos a napjainkig megtett út áttekintése.

A tiltástól a lehetőség megteremtéséig

Az 1777-es Ratio Educationis, a korábban is általánosan alkalmazott rendszabályokhoz hasonlóan, tiltotta, hogy az iskolai tanulók ússzanak, fürödjenek. A tiltás oka nyilvánvaló és természetes. Az úszás és fürdés úszótudás nélkül nagyon (élet)veszélyes. Az igazi megollás nagyon sokáig várat(ott) magára.

Az 1890-ben, az iskolai testnevelés reformjáról tartott tanácskozáson, Szemző Lajos ajánlotta, hogy az úszást vegyék fel az iskolások testgyakorlatai közé. Lehet, hogy ennek eredményeként került az úszás az 1899-es középiskolás tantervbe. („3. Az úszást és vívást az iskolai hatóságok mindenütt, ahol erre alkalom nyílik, támogatja és előmozdítja".)

Az 1926. évi tanterv az első, amely részletes tananyagot ad, az úszástanítást a 9—12 és a 12—14 éveseknek javasolja. Az úszás oktatását „Az úszásnak szárazon végzendő előgyakorlatai"-nak leírásával kezdi, majd „Az úszásnak vízben való tanításá"-val folytatja.

Szerepel az úszás az 1941-es és az 1946-os általános iskolai tantervekben is. Mindkettőben következetes az anyag elrendezése (1—8. osztályig folyamatosak az úszás feladatai).

Az 1941-es tanterv az 1. osztályos anyagtól (*a szárazon való mellúszás* kar- és lábtempója) fokozatosan, lépésről-lépésre jut el 8. osztályban a következő feladatokhoz: „mellúszás; hátonúszás; szabadstílusú (verseny) úszás; fejesugrás rohammal; szaltó előre rohammal; fejesugrás hátra helyből; búvárúszás; mentés; vízipóló előgyakorlatok (játszófelület 15×10 m) időtartam 5—8 perc; szünettel".

Az 1946-os tantervben is folyamatosak az úszás feladatai. Alsó osztályban „legegyszerűbb játékos vízhez szoktatás *térdig-csípőig* érő vízben"; 2. osztályban „egyszerű játékos vízhez szoktatás *combig-csípőig* érő vízben" szerepel. A 8. osztályos úszás anyaga a következő: „mell- és hátúszás (40—50 m); búvárúszás (néhány m); gyorsúszás kar- és lábtempójának gyakorlása korlátnál; talpasugrás; bedülés a vízbe; startfejes.", — tehát valamivel kevesebb, mint az 1941-es tantervben.

Az eddigi tantervek tartalmazzák ugyan az úszást, de gyakorlatilag csak annyit jelentettek, hogy nem zárták el a lehetőséget az egyéni kezdeményezések elől.

Az 1952-es tantervben nincs úszás arra való hivatkozással, hogy a mozgásanyag kiválasztásánál csak azokat vehette figyelembe, amelyeknek oktatására és gyakorlására az iskolák feltételei módot nyújtanak. „A tanulóknak a vízzel való edzése az iskola feltételei mellett általában nem oldható meg." Közel egy évtized telt el addig, amíg az úszás újból megjelent a tantervben — de új minőségben.

A lehetőségtől a kötelező úszásoktatásig

A tanterv biztosította lehetőség nyilvánvalóan nem elégítette ki a szakembereket. Az 1909-ben tartott I. Magyar Országos

Testnevelési Kongresszuson Vida Henrik előadásában a *kötelező úszásoktatás* bevezetését sürgette. 1930-ban pedig a szegedi II. Testnevelési Kongresszus a következő határozatot hozta: „Kívánatosnak tartja, hogy a *kötelező úszásoktatás* az ország valamennyi iskolájában bevezettessék."

De még hosszú időnek kellett eltelnie ahhoz, hogy ez az óhaj, ha nem is minden iskolára kiterjedően, de valóra váljon. Fordulatot az 1960-ban megjelent miniszteri rendelet jelentette. (MM. 6650—1959. T. n.)

A rendelet úgy intézkedik, hogy a fedett, valamint a meleg vizű nyitott medencével rendelkező városokban (tíz, valamint tizenhárom város) „a helyi lehetőségek figyelembevételével meg kell szervezni az általános iskolák 5. osztályos tanulóinak úszásoktatását". A fedett medencével rendelkező városokban télen is kötelezően a testnevelési órán, a nyitott medencéjű városokban szeptember, illetve május—június hónapokban önkéntesen — tanítási időn kívül — kell tanfolyamokat tartani. A rendelet intézkedik az oktatás anyagi feltételeiről, idejéről (16 óra, illetve 14 nap), a foglalkozások időtartamáról (40—50 perc), az úszásoktatást megelőző hónapok testnevelési órákon végzett előkészítő gyakorlatokról, és az úszásoktatás miatt kiesett tantervi anyag „pótlásáról" (átcsoportosítással).

A rendelet az úszásoktatást a testnevelés órákon testnevelő tanárokkal kívánta megoldani. Az új feladatra háromnapos továbbképző tanfolyamokon készítették fel az érintett nevelőket, a minisztérium 1961-ben kiadványt jelentetett meg az úszás tömegoktatási módszereire.

Az 1963-as tanévtől bevezetett új tanterv is szervesen illeszkedett ebbe a folyamatba: az 5. osztályban az úszás 16 órában kiegészítő anyag.

A rendelet hatására meginduló folyamatot a főváros példáján szeretnénk bemutatni.

Mi történt a fővárosban?

— 1962-ig a nyári szünidőben szerveztek ingyenes úszáslehetőséget, korosztályra való tekintet nélkül, önként jelentkezők számára.

— 1963—65 között a szorgalmi idő befejezésétől a nyári szünet kezdetéig kötelező úszásoktatás folyt 10 bérelt uszodában, fővárosi szervezésben, az 5. osztályosok számára. A foglalkozások száma: 9 (kb. annyi, mint ma). A központosított szervezés, beosztás, utaztatás és az oktatás is igen sok nehézséggel járt.

— 1965-re a tanfolyamokkal a személyi feltételek megteremtődtek az egész tanévben folyó úszásoktatás megoldására. A nyilvános fedett uszodákban 4 turnusban, a nyíltvizű uszodákban pedig szeptember, ill. május—június hónapokban, tanórai keretben folyt az úszásoktatás. Ez a megoldás, noha nagy jelentőségű lépésnek minősült, mégis csak kényszermegoldás volt. A nyilvános uszodákban a fürdőzők között végzett úszásoktatás igen sok problémát okozott és okoz ma is — ahol csak erre van lehetőség. Az igénybe vehető uszodai kapacitás sem tudott megfelelni az iskolák idő- létszámigényeinek, a szervezési, lebonyolítási nehézségek továbbra is fennmaradtak.

— A fővárosi úszásoktatásban új fejezetet nyitott a VB 1968. november 28-i ülésén elhangzott tanuszoda építési program. A meglévő 1 tanuszoda mellé 1970—75 között még 15 épült. Ezzel lényegében megteremtődtek az úszásoktatás tárgyi-személyi-szervezeti-működtetési keretei. E keretek az úszásoktatásra kötelezettek 82%-át tudták befogadni, kb. 12 és félezer tanulót.

1983-ban — felmérésünk idején — a tanuszodák száma 19, a kötelező úszásoktatásban pedig kis híján 21 ezren vettek részt (86%). Mára a tanuszodák száma 23-ra, az úszni tanulóké 25 és félezerre nőtt, a részvételi arány azonban változatlan maradt.

Az úszásoktatás jelene

Az elmúlt két tanévben felmértük az úszásoktatás helyzetét Magyarországon. Az első évben a fővárosban végeztük el a felmérést, majd ennek mintájára kíséreltük meg az országos helyzet feltérképezését.

Próbálkozásunk részleges sikerrel járt. A fővárosról — az előzőekben vázolt adottságai miatt — egységesen értékelhető adatok birtokába jutottunk. Az országos kép azonban rendkívül változatos: szélsőséges lehetőségek és sokfajta megoldások találhatók. Ez a sokféleség a felmérésre adott válaszokban is érvényesül, ezért az úszásoktatásnak nem minden kérdéskörére tudunk azonos biztonságú megállapítást tenni. Eléggé átfogó képet tudunk alkotni a feltételekről; az úszásoktatásban részt vevők számáról; a tanított és értékelt úszásnemekről.

Az úszástudásról egységes szempontok szerint összesíthető adataink csak a fővárosi tanulókról vannak. A megyék, megyei városok egymástól nagyon eltérő feltételei és megoldásai nem tették lehetővé az adatszerű országos értékelést. De mint háttér-információk mindenképpen hasznosíthatók az úszásoktatás hatékonyságának megítéléséhez. Egyúttal hűen tükrözik az úszásoktatás jelenlegi helyzetét is: a nevelésben meglévő sokféleséget. Arról is tanúskodnak, hogy az úszásoktatásnak többnyire nem a metodikai, hanem a szervezési kérdései az elsőrendű és megoldandó feladatai.

Az úszásoktatás tárgyi feltételei

Az iskolai úszásoktatás tárgyi feltételei országosan rendkívül mostohák. A *tanuszodák* száma 55 (23 a fővárosban és 32 vidéken). Az általános iskolák száma viszont több mint 3500.

Jelentős azoknak az iskoláknak a száma, amelyek tanulói nyilvános uszodában tanulnak úszni. Szerencsés eset, ha az uszodának külön tanmedencéje van, és azt csak az iskolások használhatják az úszásoktatás idején.

A foglalkozások időtartama

is rendkívül eltérő. Általánosnak mondható, hogy egy-egy foglalkozás 50—60 percig tart. Ettől jelentős és gyakori azonban az eltérés mind „lefelé", mind „felfelé". Sokszor csak 30—40 percesek a foglalkozások, de gyakoriak a 60—80 perces foglalkozások is. A jelentésekből kitűnik, hogy a rövidebb idő rendszerint a „tiszta" úszásidő, a hosszabb időben pedig az öltözködés is benne van.

A foglalkozási alkalmak száma 8 és 12 között mozog. Általánosnak mondhatjuk, hogy kapcsolt órákról van szó, tehát például az évi 20 óra 10 foglalkozást jelent. Ritkán találkoztunk olyan megoldással (például Pest és Heves megyében), amikor egy-egy foglalkozás megegyezik a tanítási órák számával is.

Sokan jelezték azt is, hogy a megadott időnél a tényleges tanítási idő rendszerint kevesebb az elmaradt órák miatt.

Az úszásoktatásban részt vevő tanulók száma

Az alábbi táblázatban foglaljuk össze azt, hogy felmérésünk idején hány tanuló tanult úszni:

Osztály	Létszám		
	Vidék	Főváros	Összesen
1.	872	—	872
2.	18 082	9 265	27 287
3.	5 376	3 388	8 764
4.	3 348	4 698	8 046
5.	16 556	3 387	19 943
Összesen:	44 234*	20 738	64 972

* Baranya és Szolnok megye nélkül.

A fenti adatok csak a kötelező úszásoktatásban résztvevőket reprezentálják, azaz az általános iskolai képzési idő alatti egyszeri 16—24 órás időkeretben úszni tanulókat. A fővárosi uszodák 2/3-ában — ahol az alsó tagozatban folyik az úszásoktatás és az uszoda kapacitása lehetővé teszi — a felsőbb osztályokban ún. ráképzésben vesznek részt a tanulók, a kiegészítő anyag időkeretében. Ilyen megoldásokkal a megyékben is találkozhatunk. A „fakultatív" úszásoktatás közé sorolandók a tanfolyamok, a hét végi nyári nyitva tartások úszó alkalmai. Ezek valamelyest szépítik ezt az eléggé sivár képet.

Tanított úszásnem

A tanterv három úszásnemet ír elő, a háromból a tanárnak kettőt kell választania. Akár az úszásnemet, akár a választást tekintjük, országosan a helyzet rendkívül változatos. Szinte valamennyi lehetőség előfordul. A *fővárosban* a tanárok többsége a gyors- és hátúszást tanítja (15 uszodában), három helyen egy úszásnemet tanítanak, és a többi uszodában a gyors-mellúszás, illetve a mell-hátúszást tanítják.

A *megyei* helyzetkép a következő. Az uszodák többségében két-két úszásnemet tanítanak egyszerre (gyors- és hátúszást, illetve a gyors- és mellúszást, azonos arányban). Meglepően sok helyen tanítanak három úszásnemet, arányuk pontosan megegyezik a két úszásnemet tanítók arányával. A mell-hátúszást egy helyen tanítják. Három-három megyét találunk, ahol csak egy úszásnemet tanítanak, vagy a mell, vagy a gyorsúszást. Itt azonban meg kell jegyezni, hogy nem az egész megyében, hanem csak egy-egy uszodában, illetve egy-egy tanár tanít egy úszásnemet.

A tanulók *értékelését* a tanárok általában *egy úszásnem* felmérésével végzik, és ez a gyorsúszás, ritkábban a mellúszás (4 esetben). Ettől a gyakorlattól alig-alig van eltérés. Az egyik esetben a tanulók választhatnak a tanult úszásnemek között (a fővárosban 13, vidéken 3 uszodában), a másik esetben pedig a tanított úszásnemeket értékelik (4 esetben).

Az úszásoktatás eredményessége

Az 1978-as általános iskolai testnevelés tantervben a 2. és az 5. osztályban részletes tananyag és követelmény található.

A követelmények azonban nem nyújtanak elég támpontot ahhoz, hogy az eredményességről, az úszástudásról valamiféle egységes, összehasonlítható kép alakulhasson ki. Ezt felismerve, a követelmények pontosításával dolgozta ki a fővárosi úszóoktató tanárok munkaközössége az alábbi, négy kategóriás értékelést.

A) A tanult úszásnemben 15 métert (2. osztályban), 20 métert (5. osztályban) úszik a tanult technikával és legalább háromszori levegővétellel.

B) A tanult úszásnemben 8 (5. osztályban 10) métert úszik a tanult technikával levegővétel nélkül vagy levegővétellel.

C) A vízhez szoktatás elemeit elsajátította (talpraugrás, siklás, levegő kifújása a víz alatt).

D) Nem fejlődött.

E szerint a fővárosban a kötelező úszásoktatás eredményessége:
(1983/84. tanévi egy turnus adatai %-ban)

A fővárosban a kötelező úszásoktatást — lehetőség szerint — a 2. osztályban szorgalmazzuk. Ez azonban csak akkor valósítható meg, ha az uszoda vízmélysége megfelel a tanulók életkorának, testmagasságának.

A tanuszodákban a 2. osztálytól fölfelé majdnem minden osztályban folyik, tanuszodánként eltérően, úszásoktatás. Ennek

Osztály	A	B	C	D	Osztály db		
2.	20,05	21,99	44,30	13,66	105	A+B = 42,04	ABC = 86,34
5.	32,8	32,7	26,96	7,54	21	A+B = 65,5	ABC = 92,46
3.	52,46	21,52	19,13	6,89	9	AB = 73,98	ABC = 93,11
4.	28,61	22,64	36,47	12,28	13	AB = 51,25	ABC = 87,72
6—8.	65	11	13,9	10,1	2	AB = 76	ABC = 89,9

oka, a vízmélységen kívül még, az üzemzavar miatti kiesés, az úszásoktatásból kimaradtak pótlása.

Az osztályok számából jól látható, hogy zömében a 2. osztályban folyik a kötelező úszásoktatás. Az uszodák 2/3-ában a kapacitástól függően van „ráképzés", azaz a felsőbb osztályban is van úszás.

Az úszásoktatás eredményessége uszodánként eléggé eltérő. Ezek a következőkre vezethetők vissza: az úszásoktatásra felhasznált időkeret; a tanulók előképzettsége; melyik osztályban úsznak; a tanított úszásnem és módszer; a turnus időpontja (télen influenzajárvány, hiányzások, felmentések).

Felmérésünk szerint a tanulók 50%-a éri el a tantervi követelményt (A+B), azaz ennyi tanul meg alapfokon úszni. Ez azonban nem jelent vízbiztonságot, erre az egyszeri úszásoktatás időkerete nem nyújt lehetőséget. Azokban az uszodákban, ahol szisztematikusan folytatják a további osztályokban is az úszásoktatást, ott ugrásszerűen javulnak az eredmények. Pl. a XIII. kerületben a 2. osztályban mért 56%-os teljesítmény az 5. osztályra 85%-ra javult.

A tanulók további 38%-a a vízhez szoktatás elemeit sajátította el. Ezek nagy hányadának már csak néhány alkalomra lett volna még szükségük, hogy úszni tudjanak.

A tapasztalatokból olyan következtetés vonható le, hogy az alapképzés időkeretét növelni kellene, a felmenő rendszerű „ráképzésnek" pedig olyan hangsúlyt kellene kapnia, amely jobban orientálna erre. Az úszásoktatás előírásaival kapcsolatban felvetett korrekciónak a pontosítás mellett, a jelenleginél rugalmasabb lehetőséget kellene adnia az úszás eredményesebb oktatásához.

A megyei helyzet sokban hasonlít a fővárosira. Ha az arányokat tekintjük, akkor a 2. és 5. osztályok azonos arányban tanulnak úszni. Ez több megyében úgy valósul meg, hogy tanuszodánként változik a tanulók életkora. Csak egy-egy megye van, ahol a 2. osztályosok (Heves megye), illetve az 5. osztályosok (Hajdú-Bihar megye) járnak a kötelező úszásoktatásra.

Jelentős a 3. és a 4. osztályosok úszásoktatása is, hiszen arányuk a 2. osztályosoknak negyede-negyede. Somogy és Szabolcs-Szatmár megyében például a 2, 3, 4. osztályosok azonos arányban tanulnak úszni.

Általános észrevételek

Eddig csak a kötelező iskolai úszásoktatást elemeztük. Nem hagyhatjuk azonban figyelmen kívül, hogy jelentős azoknak a száma, akik ezen kívül úszni tanulnak: a tanfolyamokon a tanévben, és/vagy a nyári szünidőben. Szinte valamennyi terület jelezte ezt a tényt, sőt többször találkoztunk, olyan esettel is, hogy a nyáron úszni tanulók létszáma magasabb volt, mint a tanév kötelező úszásoktatás létszáma.

A beérkezett jelentésekben bőven találtunk adatokat és jelzéseket arra vonatkozóan, hogy az úszásoktatás szervezése, hogy az uszodák üzemeltetése, karbantartása és maga az úszásoktatás milyen sok gonddal, fáradtsággal jár. A nagy páratartalom és hőmérséklet-változás, a vegyszerezés, savas takarítás az úszóoktatók és a tanuszoda személyzet egészségét erőteljesen igénybe veszi. Az uszodák fenntartása költséges. Gyakori, hogy a nehézségeket csak vízforgató berendezéssel lehetne megoldani, arra azonban nincs pénz.

Kiderült a jelentésekből, hogy az úszásoktatást csak és kizárólag „csapatmunkában" lehet eredményesen és jól végezni. A panaszok jelentős többsége olyan uszodáktól érkezett, ahol az együttműködést az ott dolgozóknak nem, vagy nem elég jól sikerült kialakítani.

Talán még nehezebb anyagi szempontból is a helyzet akkor, ha az adott területnek nincs tanuszodája. A strand, fürdő, uszoda drága. Sok helyen a gondot a tanácsi költségvetésből oldják meg, esetleg több szerv közös segítségével. Legnehezebb helyzetben azok az iskolák vannak, akiknek a belépődíjakat saját költségvetésükből kell fedezni.

Szerepe van az úszásoktatás sikerében a jó és rossz „hagyományoknak" is. Ez utóbbit természetesen olyan területről jelzik az úszásoktató tanárok, ahol úszások-

tatás korábban nem volt. A hátráltató tényezők között igen jelentős a szülők és a gyerekek „hozzáállása". Ez utóbbiról sokat írnak. Valamennyien azt a közismertnek tekinthető álláspontot képviselik, hogy az egyedüli út a sikerhez a türelmes, agitatív és következetes hozzáállás. Ugyanis a tanítás eredményessége és a szülői -gyermek hozzáállás között szoros kapcsolat van. Ezt egy konkrét példával is jól lehet szemléltetni. A főváros XV. kerületi Népi Ellenőrzési Bizottságának a kerület úszásoktatásának vizsgálata során értékelte az úszásoktatás eredményességét. Értékelésük arányai közel azonos képet mutattak felmérésünk eredményeivel. A bizottság arra is kíváncsi volt, hogy a szülőknek mi a véleményük az úszásoktatásról. Talán nem is meglepő túlságosan, hogy a szülői negatív válaszok, és a tanulói eredménytelenség aránya igen nagy hasonlóságot mutatott.

Hátráltatja az úszásoktatás eredményességét, ha a tanuszoda az iskolától távol van. Önmagában a távolság is sok időt vesz igénybe, de inkább a hűvösebb és hidegebb idő jelenti a nagyobb nehézséget.

Nincsenek pontos adataink arról, hogy a kötelező úszásoktatáson résztvevők mellett milyen az időlegesen vagy állandóan felmentett tanulók száma és aránya. A beszámolókból azonban arra lehet következtetni, hogy arányuk az összes tanuló 10—20%-a. Ez általában a téli időszakban magasabb, gyakran eléri a 30—35%-ot, ősszel és tavasszal pedig 10% alá kerülhet. A felmentettek arányát rendszerint csak több évig tartó rendszeres erőfeszítéssel lehet lejjebb és lejjebb szorítani, és 5—15%-os szint között tartani.

Az eredményes úszástanítás különösen nehéz a községekben lakó gyerekeknél. „A vidéki iskoláknál — írják például az ózdiak — a legnagyobb probléma a vízhezszoktatás volt. A városi gyerekek 80%-a strandon már volt, a vidéki gyerekeknek csak a 15—20%-a. Így a nagyobb tömegű vizet nem szokhatták meg kellőképpen. A vidéki iskolák eredményei ezért is rosszabbak."

Több uszodában külön gondot fordítanak arra is, hogy a gyógytestnevelésre járó tanulók és mozgássérültek is megtanuljanak úszni, illetve gyógytestnevelésüket úszás segítségével valósítsák meg.

Végül egy érdekes, megszívlelendő javaslat Csongrád megyéből. „A 8. osztály végén kerüljön be a bizonyítványba, hogy milyen szinten sajátította el a tanuló az úszást."

Összegezés

Ma még nem mondhatjuk el, hogy az iskolai úszástanítás országosan általánossá vált volna. A tanulók jelentős része semmiféle úszásoktatásban nem vesz részt.

Ennek legfőbb oka az uszodahelyzet. Kevés, nagyon kevés a tanuszoda, de a fedett, nyilvános uszodák száma sem sokkal több. Hideg vizű és nyitott strandokon, szabad vízben, mint azt sokan jelezték is, eredményesen úszást tanítani aligalig lehet.

De még ahol megvannak az úszásoktatás feltételei, ott is csak az alapok lerakására vállalkozhat az iskolai úszásoktatás. Ennél többre jelenleg nem telik — de ez is nagyon fontos eredmény, a vízbiztonság felé vezető úton.

A biztos tudás megszerzéséből részt vállalhatunk — ahol erre mód van — a „ráképzéssel", továbbá a hétvégi, nyári nyitva tartási kínálattal. De éppen életmentő jellegénél fogva nem nélkülözhető az egyén, a család, az egyesületek érlekeltsége, kezdeményezése a biztos úszástudás megszerzésére kínálkozó lehetőségek kihasználásában.

Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához

SIKÓ ATTILA

A

A tornagyakorlatok tanítása kapcsán előtérbe kerül a „belső késztetés" fontossága. Tanulóink számára a labdajátékok és az atlétika tanulása jól használható ismeretek és készségek elsajátítását jelentik, hisz aki messzebbre vagy magasabbra tud ugrani az ennek a képességének természetes élethelyzetekben hasznát is veheti, aki pedig jól kosárlabdázik vagy kézilabdázik az hasznos tagja lehet egy csapatnak. Ám mit kezdhetünk egy tarkóbillenés vagy kelepfelhúzódás ismeretével? Sokat, de ez mai városi, összkomfortos életvitelünk mellett nem derül ki. Ráadásul fárasztó és az esetek többségében fájdalommal is járó gyakorlatok ezek. Hogy kedveltebbé tegyem a torna tanulását, a gyakorlatok oktatását feladathelyzetek és versenyek alkalmazásával olyanná teszem, hogy tanítványaim találjanak örömöt, sikert az egyébként fárasztó, sőt kimerítő órákon is. Ha például az alkalmazás vagy a többszöri sikeres végrehajtás szintjén tudnak egy gyakorlatelemet, vagy elemek kapcsolatát, versenyt rendeznek belőle. (Jó hangulatot teremt, ha a sok csetlőbotló végrehajtás között századpontnyi különbséget teszek.) Igen eredményes módszer, ha a már ismert elemeket önállóan kell tetszés szerinti sorrendbe ötvözniük. Erre elsősorban a talajgyakorlatok oktatása során nyílik lehetőség.

Néhány szót szólnék még a tornagyakorlatok kiviteléről. A tornában minden mozgóelemet szép tartással és pontos technikai kódok alapján kell végrehajtani. (Az európai kultúra egyik megkülönböztető jegye az értelmes rend. A sportágak közül a torna a legfontosabb ezen érték átörökítésére.) Annyira hozzátartozik a tornához a leszorított lábfej, az összezárt ujjak, a nyújtott térd és az erőfölösleg látszatát keltő végrehajtás, mint a kosárlabdához az a követelmény, hogy a fektetett dobás során a labda jusson a kosárba, vagy mint magasugrásnál a cél, hogy az ugró jusson át a léc fölött. Első perctől kezdve erre oktassuk a tanulókat. A kiindulóhelyzetek egyértelmű és hibátlan felvétele az első lépcsőfok ebben. Legyünk következetesek, hogy elképzelésünknek megfelelő tartással dolgozzanak tanítványaink. Az engedékenység népszerű és kényelmes ugyan, de eredménytelenséghez vezet.

Ha nem ilyen szemlélettel tanítjuk a tornát, akkor csak mint képességfejlesztést alkalmazzuk gazdag gyakorlatanyagát. Pedig igen nagy szükség van arra, hogy a torna személyiségformáló hatását jobban kihasználjuk. A bátorság, kitartás, fegyelmezettség (önfegyelem), a fájdalom tűrése, a segítségnyújtás készsége igen fontos erénye kéne legyen ifjúságunknak, és a torna nagy segítséget jelent e tulajdonságok kifejlesztésében.

Két „tornaóra" következik. Az órák célja az, hogy tanítványaink megismerkedjenek a szertorna kellékeivel és magával a szertornával. Sorsdöntő találkozás ez. Ha sikerül jó hangulatot teremtenünk, a későbbiekben sem büntetés, hanem vidám, dolgos tartalmas együttlét a tananyagot feldolgozó óra.

9. óra

Az első óra célja, hogy a tanulók megismerkedjenek (megbarátkozzanak) a támaszhelyzetek egyik legfontosabb eszközével, a korláttal.

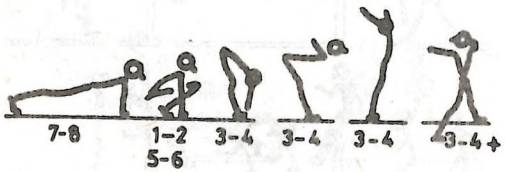
Feladatok:

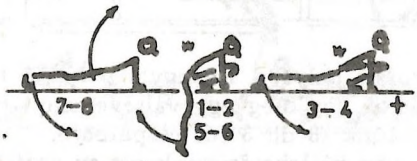
1. *Oktatási:* A korlát mozgatása, kikészítése, elzárása és beállítása, valamint a balesetvédelmi ismeretek (tudnivalók) elsajátítása.
2. *Képességfejlesztés:* Egyensúly és kéz-láb koordináció fejlesztése.
3. *Személyiségfejlesztés: A bizonytalanságérzés (félelem) leküzdése* a szereken végzett gyakorlatok közben.

Ez előtt az óra előtt nem készítjük ki a szereket, hisz ez majd feladatként jelentkezik.

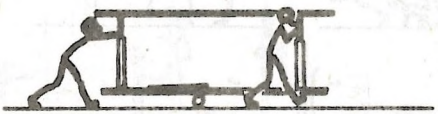
A melegítést kidobós játékkal kezdem. Hogy sok mozgás legyen benne, négy labdával és két csapatban játszottuk. Akit kidobtak, jelentkezés után visszaállhatott

a játékba. 5—6 perc háborúskodás után a következő gyakorlatokkal köszöntött be a „béke".

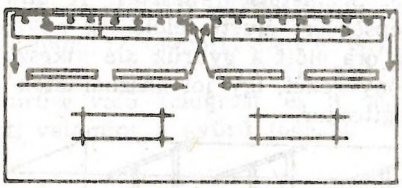




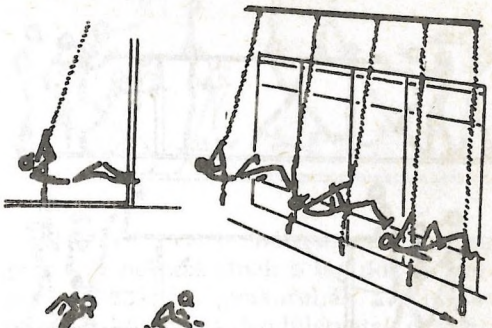
Ezután az osztály figyelme mellett két tanuló közreműködésével bemutattam a korlát mozgatását és beállítását, valamint azt, hogy hogyan kell a szőnyegeket elhelyezni.

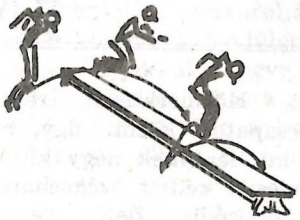


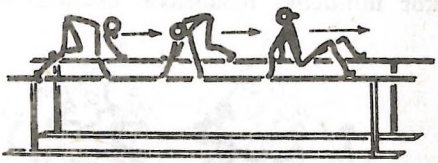
Állandó csoportokban folytatódott a gyakorlás és a terem berendezése. Az osztályban 25 tanulóból 4 csapatot szerveztem. Mialatt az 1. és 2. csapat elpróbálta a korlát kikészítését és beállítását, a 3. és 4. tagjai a bordásfal mellé hordták a szőnyegeket és azokon kívülre a padokat. Így nézett ki a berendezett terem.

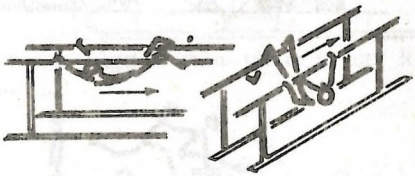


Amíg a bordásfalon a kötelek segítségével a *4. ábrán* látható „sziklamászó" gyakorlatot (kell a sok függésgyakorlat a gyűrűvel való ismerkedés előtt) és a padokon a szökdeléseket végezték a csapatok, a korlátokon folyt az ismerkedés a szerrel.





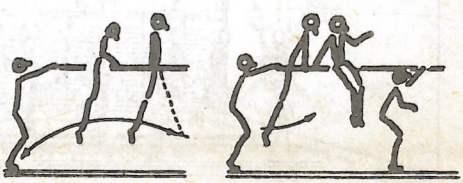


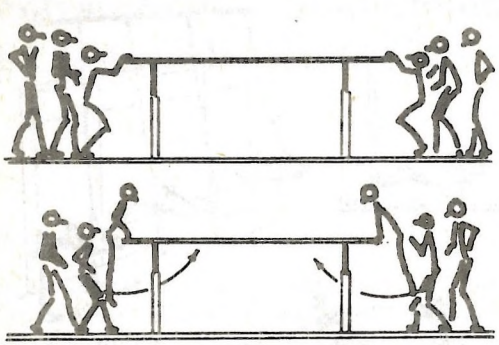


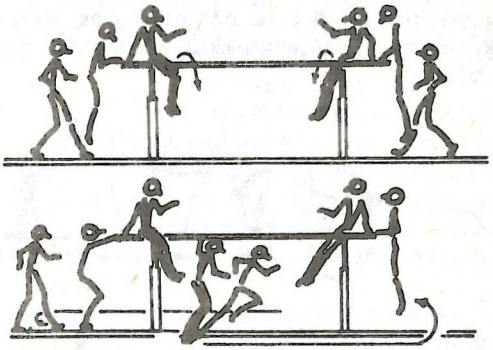
4—5 perc elteltével cseréltek a csapatok. Újabb cserét követően komolyabbá vált a munka. A bordásfalnál 5—10 s-os kézállások, majd a talajon az ábrán

látható gyakorlat következett. A korláton a felugrást támaszba, a hátul leugrást és előrelendületből a kiüléses leugrást tanulták tanítványaim.

Ügyesen, jól dolgoztak, maradt bőven idő játékra. Az első játék (verseny) az







ábrán látható. Körmérkőzést rendeztünk a 6 fős csapatok között úgy, hogy egy menetben mindenkinek négy kiüléses leugrást (vetődést) kellett végrehajtani, vagyis akkor fejeződött be a verseny, amikor mindenki másodszor ért vissza a kiindulási helyére. Kézügyben volt a többi szer is, így még egy váltóversenyt rendezhettünk (8 db 3 fős csapatban).

Ha van rá lehetőségünk ezt az órát célszerű kisebb-nagyobb változtatásokkal megismételni.

10. óra

A második óra célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a gyűrűvel és megtanulják a biztonságos leugrást lendületből, vagy lengésben lévő szerről.

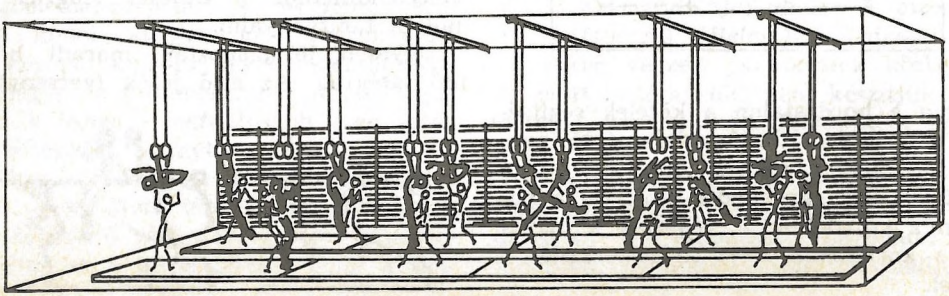
Feladatok:

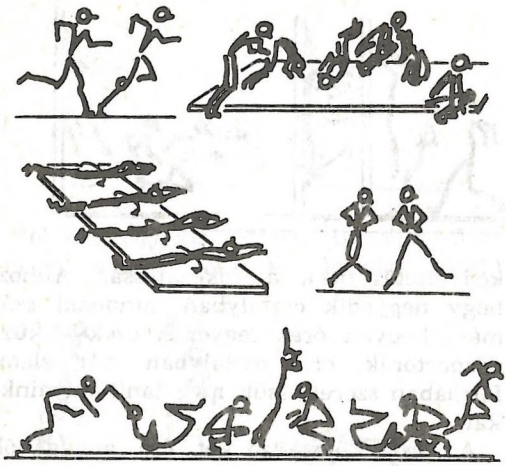
1. Oktatási: A gyűrű kikészítése és elrakása. Függésben lendületvétel leugrás hátul.

2. Képességfejlesztés: A kar és a vállöv megfelelő izmai maximális erejének fejlesztése, a test teljes tömegével terhelve.

3. Személyiségfejlesztés: A társ testi épségéért érzett felelősség növelése.

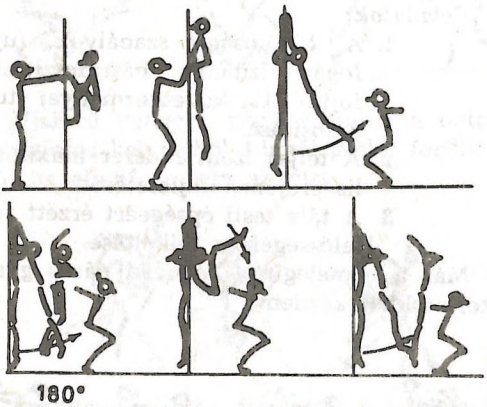
Az óra előtt a gyűrűk alá kikészítettük a szőnyegeket, így jól használhatók a bemelegítéskor.



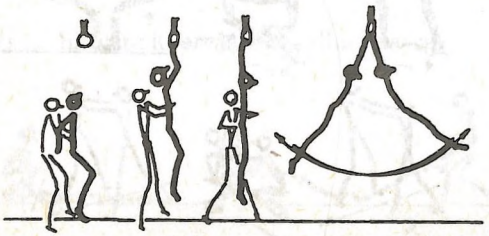


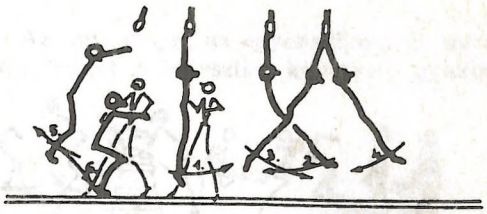
Futás közben végzett gyakorlatok a szőnyegek körül és egyszerű gurulások a szőnyegeken tökéletesen bemelegítik az osztályt.

A bordásfalak szinte hívogatnak, hogy néhány célgyakorlat könnyíthesse meg majd az oktatást.



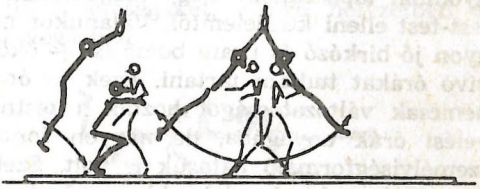
Az osztály figyelme mellett bemutatom a gyűrű lekészítését és felhúzását. A hat gyakorlóhelyen csoportokban el is próbáltatom. Egy alacsony tanulóval bemutatom a gyűrűre való felugrást és a segítségadást, valamint a gyűrű fogását.



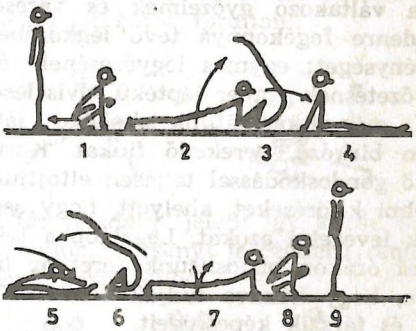


Kettesével vagy hármasával egy-egy gyűrűhöz helyezkednek a tanulók és többször elpróbálják, gyakorolják a felugrást. Ezt kell kövesse a lendületvétel oktatása. Előrenéző ujjakkal függve, páros láblendítés hátra, előre és hátra a sorrend, majd a hátsó holtpont után a leugrás következik. A segítő álljon a szőnyegre és végig legyen aktív.

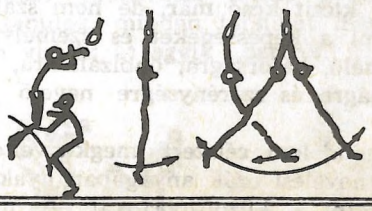
Ha ez sikerült, több lendület után végeztessük a leugrást.

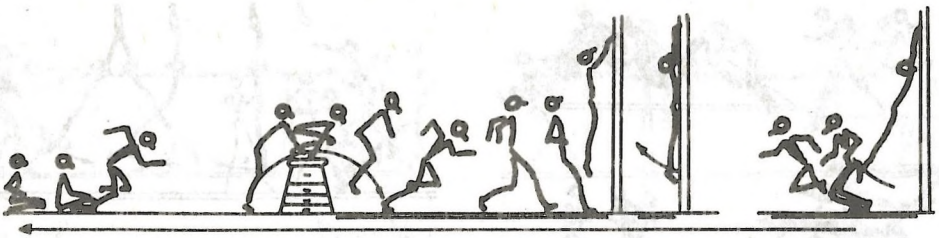


A sok függés után jól esik egy kis talajozás.



Térjünk vissza a gyűrűre. Bordásfalról mindenkinek sikerült a leugrás félfordulattal, próbáljuk meg a gyűrűről is. Ügyesebbek mind a két irányba gyakorolhatják.





Egy tornászos váltóverseny jó hangulatot teremt. Három fős csapatokban (minden szekrénynél két csapat is elfér) többszöri ismétléssel igen jó hatást érhetünk el.

B

Az évek múlásával egyre több tanítványomnál tapasztalom, hogy idegenkedik a test-test elleni küzdelemtől. Valamikor nagyon jó birkózó és uram bocsájts' — ökölvívó órákat tudtam tartani. Ezek az órák nemcsak változatosságot hoztak a testnevelési órák anyagába, de nagyon fontos személyiségformáló hatásuk is volt. Ezekben a korrekt küzdelmekben mindenki megtanulta becsülni az erőt, az ügyességet és a váltakozó győzelmek és vereségek mindenre fogékonnyá tevő légkörében a szerénységet; egymás legyőzésének és a legyőzetésnek ember léptékű elviselését.

Ma már ritkán látunk iskolában, játszótéren birkózó, verekedő fiúkat. Körültekintő gondoskodással teljesen elfojtjuk az érzelmi kitöréseket, ahelyett, hogy segítenénk levezetni azokat. Legalább a testnevelési órákon biztosítsunk teret az ütközésre, hogy küzdve tudják felmérni maguk és társaik képességeit.

A test-test elleni küzdelemtől való viszolygásnak több oka lehet. Túlzott szemérmesség, félelem a kudarctól, idegenkedés az erőfeszítéstől. Minél kisebb korban kezdjük a küzdőjátékok oktatását, annál könnyebb dolgunk van. Gimnáziumban kicsit késő már, de nem szabad lemondani a képességeket és személyiséget formáló, bátorságra, önbizalomra, határozottságra és szerénységre nevelő hatásáról.

Úgy gondolom célszerű megkedveltetni és a testnevelési órák anyagában gyakran szerepeltetni a küzdősportokat. A megkedveltetés titka a fokozatosság. Ahhoz, hogy negyedik osztályban mindenki számára kedvelt órák legyenek ezek a küzdősportórák, első osztályban már elemi formában szerettessük meg tanítványainkkal.

A soron következő két óra anyagából, ha van rá időnk, akár hármat is formálhatunk.

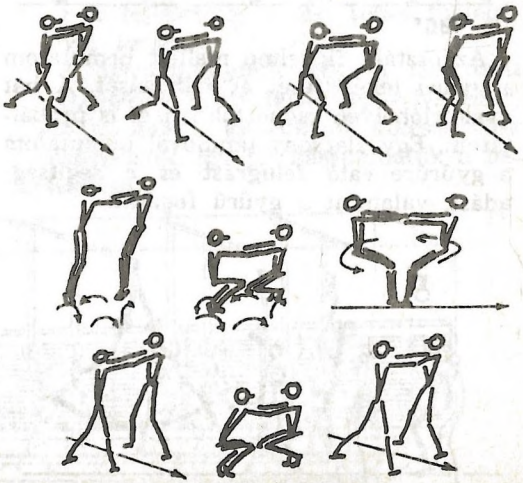
11. óra

Az óra célja: elérni azt, hogy a tanulók ne idegenkedjenek egymás megfogásától és a test-test elleni küzdelemtől.

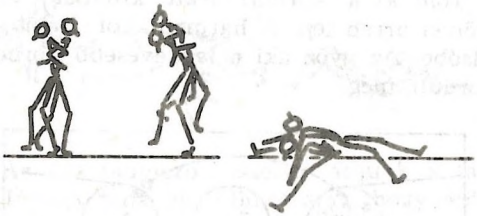
Feladatok:

1. A biztonsági szabályok (ujj fogás, ízületek hátrafeszítése, fojtás stb. következménye) tudatosítása.
2. A teljes izomrendszer maximális erejének fejlesztése.
3. A társ testi épségéért érzett felelősségérzés felkeltése.

Már a bemelegítést célszerű páros gyakorlatokkal kezdeni.



Jól esik egy kis sótörés. (Itt célszerű leállítani, megfékezni a komolytalankodást.)



Az óra bot segítségével, páros küzdelemmel folytatódik.

Újszerű verseny, hogy ki tudja a botot vízszintes helyzetből függőlegesbe fordítani, ha ellenfele nem akarja.

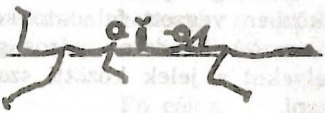
Fordítsunk külön figyelmet a hasizmok (csípőizmok)

és a hátizmok erejének fejlesztésére.

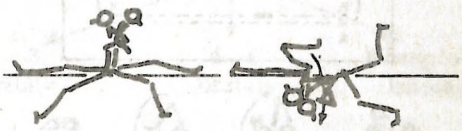
Az ügyességet, az egyensúlyozó és ugróképességet is fejleszti a következő gyakorlat.

Fontos feladathelyzet egy labdáért folytatott küzdelem. A labda lehet tömött, vagy felfújt.

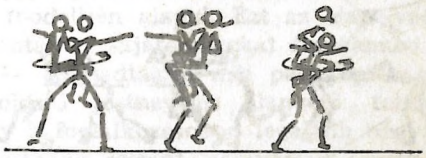
Érdemes kihasználni a szkanderozásban rejlő lehetőségeket. Fekvő helyzetben is jól végezhető.



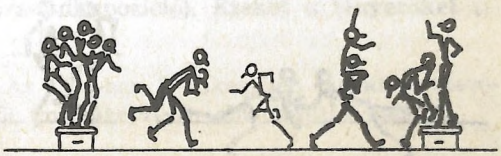
Komoly birkózófeladat következik! Ki tudja párját hasra fordítani.



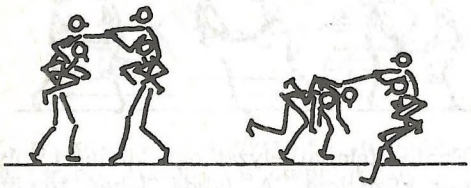
Nehéz feladatot jelent így körbe mászni a társon. Versenyt is célszerű rendezni a párok között ebből.



Az előbbi váltónak előnye, hogy mód van minden társhordási forma gyakorlására. A tanulók, minden társukat más formában vigyék át egyik „partról" a másikra.



Óra végén jó hangulatot teremt egy „lovagi torna". Mindenki, mindenki ellen küzd.



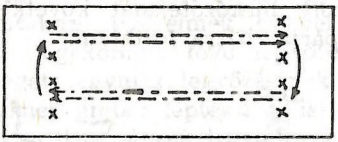
12. óra

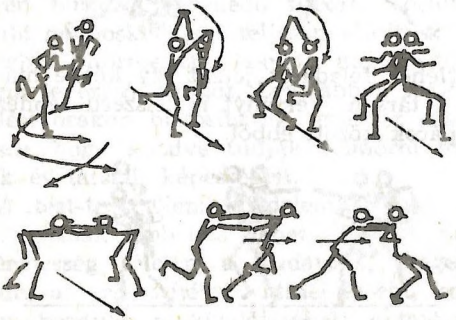
Az óra célja: azonos az előzőével.

Feladatok:

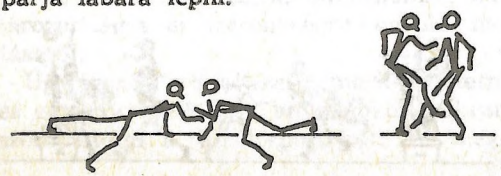
1. Tapasztalatszerzés egyszerű birkózóhelyzetekben.
2. Maximális erő- és egyensúlyképesség-fejlesztés.
3. Bátorság- és kezdeményezőkészség fejlesztése.

Futás közben végzett feladatokkal kezdődik az óra. A feladatok páros gyakorlatok, melyeket a jelek közötti szakaszon kell végezni.

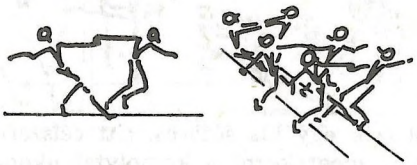




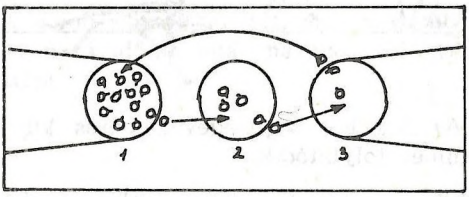
Hangulatos játék a kézvívás fekvőtámaszban, vagy verseny abban, ki tud a párja lábára lépni.



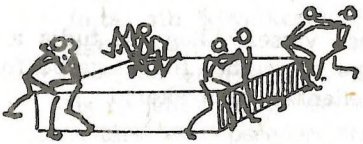
Sorok közötti versenyt is rendezhetünk a következő gyakorlatból.



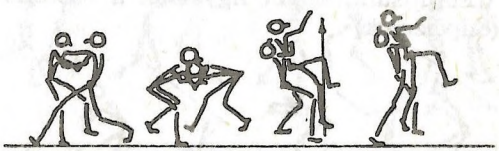
Told ki a körből! Akit kitolnak, egy körrel arréb lép. A harmadikból ismét az elsőbe. Az győz aki a legkevesebb körben fordult meg.



Izgalmas birkózójáték következik! A támadók akkor győznek, ha mind a négyen egyszerre ülnek a bálára.



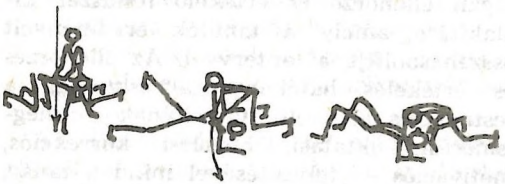
Eljutottunk az igazi birkózáshoz. Első feladat, hogy ki-ki a párja mögé kerüljön!



Talán még nehezebb feladat a társ kiemelése. (Elesni tilos!)

Ennél a két gyakorlatnál váltogatott ellenfelekkel gyakoroljanak a közel egyforma képességűek három-négy „súlycsoportban". Kis bajnokságot is rendezhetünk a csoportokon belül.

Végül talajszőnyegen térdelő helyzetből igazi gyúrás következik. Cél az ellenfél kétvállra fektetése!



Az óra befejező részében adjunk a tanulóknak tanácsot, ötletet arra, hogy erősíthetik otthon a nyakukat. Például így.

Ne legyünk türelmetlenek azokkal, akik kezdetben visszahúzódnak. Előbb vagy utóbb valamelyik feladat kapcsán bennük is kedv ébred a gyakorlásra. Evés közben jön meg az étvágy.

Többször nehezíti az órát, hogy néhányan komolytalankodnak, fegyelmezetlenkednek. Ilyenkor a páros gyakorlatok közé, határozott formájú gyakorlatokat szoktam iktatni.

A tanulók teljesítményének ellenőrzése és értékelése*

EWA CHOBOCKA

A testnevelő tanár feladata, hogy a sokoldalú testi nevelés és oktatás céljait megvalósítsa. Akkor beszélhetünk eredményes munkáról, ha a nevelés-oktatási célkitűzéseket pontosan realizáljuk. A testnevelés tanterv céljai határozzák meg, hogy a tanterv segítségével a tanulóknak mit kell elérniük. A *fő célok* adják az irányát annak a tevékenységnek, amelyet minden egyes nevelési és oktatási szakaszban a testnevelésnek teljesíteni kell. A *rész célok* pedig meghatározzák a tanár tevékenységét, és irányítják a nevelő-oktató munkát az adott nevelési szinten. A fő célok tanterveinkben azonosak, a rész célokat a következő ábra szerint határozzuk meg:

Az egymásra épülő oktatási szakaszokban a rész célok elérése a feltétele a fő célok teljesítésének. A testnevelés tanterv koncepciója a sokoldalú nevelés és oktatás modelljén alapul. Ezt az alapelvet — a tantárgyi sajátosságokat figyelembe véve — elfogadták a mai pedagógiában. A sokoldalú testnevelés alapvető feltétele, hogy a foglalkozásokon legalább négyféle, az értékük szerint egymással összefüggő feladat forduljon elő. Három feladattípus közvetlenül *a testi képességek fejlesztését* segíti (eszközdiszpozíció), a negyedik feladat *a személyiség fejlesztésére* irányul (iránydiszpozíció). Ezeket a tényezőket fi-

* Az 1986-ban Kecskeméten tartott testnevelői továbbképzésen elhangzott előadás.

gyelembe vették a tanterv céljainak a meghatározásakor, a struktúra kialakításakor és a tartalom kiválasztásánál. A tanterv mind a négy alapvető hatásterületet tartalmazza.

A tanterv megvalósításában a tanárnak alapvető feladata, hogy a nevelési és oktatási célokat az integrált feladatok segítségével érje el és tartalmilag figyelembe vegye a teljes tantervet.

A feladatokat a tanár önállóan úgy valósítja meg, hogy az adott osztály körülményeit és igényeit figyelembe véve választja ki a megfelelő eszközöket. Így a tanár a nevelési-oktatási folyamat tudatos alkotójává válik: maga választja ki a célhoz vezető utat és maga szervezi meg a cél elérésének útját.

Alkotó módon csak az a tanár tud élni a lehetőségekkel, aki minden külső kényszer nélkül választhatja meg tevékenységének az útját. Ezzel egyidőben azonban vállalnia kell azt a felelősséget is, hogy választott módszerével a célokat megfelelő szinten teljesíti. Ezért rendkívül fontosnak tartjuk a megfelelő tanterv kimunkálását, amely egyidejűleg az ellenőrzési és értékelési rendszer kialakítását is jelenti.

Először is a tantervben meg kell határozni a célok megvalósításához nélkülözhetetlen feladatokat. Ezek a feladatok határozzák meg, hogy mit kell elsajátítani a diákoknak az ismeretek, jártasságok és készségek szintjén, hogy a személyiség fejlesztésében egy adott szintről a következő szintre lépjenek. A meglévő tudás az induló szintet képezi, a nevelési-oktatási feladatok pelig a végső (elérendő) szintet jelentik. E között a két szint között zajlik a nevelési-oktatási folyamat.

A folyamat megvalósításának hatékonysága összefügg a tanulók tevékenységével és elért eredményük ellenőrzésével. Az ellenőrzés adja meg a fejlődés mértékét és megteremti az értékelés lehetőségét.

Az ellenőrzés és értékelés tárgyának a meghatározása szoros összefüggésben van a nevelés és oktatás céljaival. Ha e célokat hatékonyan akarjuk megvalósítani, akkor folyamatos összehasonlításra van szükség a valós helyzet és a tervezett állapot között. Ellenőrzésen azokat az összegyűjtött adatokat értjük amelyek megmutatják a nevelési-oktatási folyamat hatékonyságát és összehasonlítási alapot képeznek. Az értékelés vonatkozik a nevelési és tanulási eredmények összehasonlítására.

A nevelési-oktatási folyamat adott szintjéről csak úgy tudunk adatokat gyűjteni, ha felhasználjuk a megfelelő ellenőrző és értékelő rendszert. Szükséges egy olyan ellenőrző és értékelő rendszer kialakítása, amely a tanulók eredményeit összehasonlítja a tantervvel. Az ellenőrzés és értékelés hatékonysága összefügg a testnevelés alapvető funkcióinak — megismerési, oktatási, nevelési korrekciós, motivációs — teljesítésével mind a tanár, mind a tanuló részéről.

A lengyel Tantervi Intézet kidolgozta az ellenőrzési és értékelési rendszert, melyet a lengyel művelődési miniszter is jóváhagyott. Ezt 1985 szeptemberétől vezették be az iskolákba. (1) E rendszer értelmében a testnevelés tantervével megegyezően az ellenőrzés és értékelés tárgya a következő.

1. A tanulók teljesítményének értékelése a sokoldalú képességfejlesztés, a motorikus képességek fejlesztése szempontjából. (2)
2. A tanulók mozgástanulásában elért teljesítményének értékelése az egyéni készségek elsajátításában.
3. A mozgástanulásban szerzett különböző ismeretek elsajátításának és alkalmazásának mértéke.
4. A tanuló részvétele és teljesítménye a testneveléssel és a testkultúrával összefüggő más aktivitási formákban.

A nevelési-oktatási feladatok megvalósításának alapvető felmérési eszköze az ellenőrző-értékelő feladatok elvégzése, ami tulajdonképpen a tanulók által elért eredmény. Az ellenőrző feladatok gyűjteményét *maga a tanár állítja össze*, hozzáigazítva az adott osztályban végzett nevelési és oktatási feladatokhoz. Ezért az ilyen ellenőrző és értékelő feladattervnek az elkészítése párhuzamos kell hogy legyen az éves tanmenet elkészítésével és ahhoz szorosan kapcsolódjék. Az ellenőrző-értékelő feladatoknak arra kell választ adni, hogy a tanulók teljesítették-e és milyen szinten a követelményeket.

Az ellenőrző-értékelő feladatoknak az alább felsorolt elemeket kell tartalmaznia:

— olyan gyakorlatokat, amelyek meghatározzák a tanulók tudásának mértékét a motoros képességek és készségek fejlődésében, illetve az ismeretek alkalmazását a gyakorlati végrehajtás során;

— olyan mérhető adatokat, amely megmutatja a készségek, képességek és ismeretek alkalmazásának szintjét a tanuló egyéni pszichofizikai adottságainak alapján.

Az ellenőrző-értékelő feladatok kialakításánál a tanárnak az alábbi kérdéseket kell átgondolnia.

1. Elvárásaim szerint mit kell tudnia a tanulónak? (Mire legyen képes?)
2. Milyen módon bizonyíthatja a tanuló, hogy mit tud?
3. A tanuló magatartásából hogyan következtethet tudásának szintjére?

A lengyel Tantervi Intézet a korábban említett kiadvánnyal segíti a testnevelő tanárt az ellenőrző feladatok meghatározásában. (1) A kiadványban megtalálható a három gyakorlatból álló próbarendszer 7—19 éves tanulóknak, az országos iránymutató értékekkel. (2) A 4—8. osztályos tanulóknak pedig ellenőrző-értékelő feladatokat javasolunk. Példaként a 4. osztályos feladatokat mutatom be.

A feladatokat három terület szerint írjuk le:

motorikus képességek,
mozgáskészségek és
tudás, ismeret.

A *motorikus képességek* ellenőrzéséhez-értékeléséhez a 4. osztályban hat feladatot javasoltunk, például a

2. feladat: Gyorsaság

Üljenek a tanulók a futás irányának háttal, törökülésben, induljanak el a jelre, és fussanak egyenes irányban 10—15 métert.

Az értékelés tartalma: 1. A végrehajtás helyessége (hogyan?).
2. A végrehajtás ideje.

3. feladat: Állóképesség

Fussanak a tanulók öt percig folyamatosan olyan iramban, amelyet maguk határoztak meg.

Az értékelés tartalma: 1. A futás iránya, ideje.
2. Egyenletes volt-e a futás (a tanuló közben nem állt-e meg, nem gyalogolt-e?).

4. feladat: Erő

Függeszkedjen a tanuló például nyújtón derékszögben hajlított karral.

Az értékelés tartalma:
1. Milyen fogással fogta a tanuló a nyújtót, a karja mennyire volt behajlítva (illetve kinyújtva)?
2. Mennyi ideig függött?

A *mozgáskészség* megállapítására 10 feladatot javasolunk, mindben három-három részfeladattal. A részfeladatok közül a tanár vagy a tanuló választ egyet, és csak azt osztályozza. A minősítést a helyes teljesítés, és a tanuló javulásának mértéke határozza meg, példaként az 5. feladatot mutatom be:

5. feladat: Kerékpározás

Tudja végrehajtani a következő feladatokat és ismerje a gyakorlatban is a rájuk vonatkozó közúti közlekedési szabályokat:

a) felszállás és indulás,
b) előzés és befordulás,
c) a közlekedési táblák (például hol, hogyan és miért kell megállni, és tudjon is megállni).

A motorikus és a mozgáskészség 3. 5., illetve 5. és 10. feladata alkalmas arra is, hogy a *tudás-ismeret* terület tudásszintjét ellenőrizze és értékelje.

Az értékelésre és ellenőrzésre mindig *a tanmenettel összhangban* az adott oktatási és nevelési ciklus lezárásakor kerül sor. Ezáltal az értékelés, ellenőrzés folyamatos lesz és nemcsak a félév végén az osztályozás céljából fogjuk elvégezni. Az értékelési-ellenőrzési feladatok száma kell, hogy biztosítsa a folyamatos ellenőrzést és értékelést. Ajánljuk, hogy félévenként *legalább három* olyan feladatot határozzanak meg, amely a *motorikus képességek* fejlődését ellenőrzi, és három olyat, amely a *mozgáskészség* fejlődését. A tanulók ismereteinek az ellenőrzése akkor történjék, amikor a készségeket és a képességeket ellenőrizzük, értékeljük. Lehetőség szerint az ellenőrző és értékelő feladatok értékelésére ne használjunk fel külön tan-

órát. Az ellenőrző-értékelő feladatok mellett a tanárnak az osztályozás során figyelembe kell venni a tanulók aktivitását, öntevékenységét, az alkotótevékenységét, a tananyag elsajátításában mutatott szorgalmát.

Az érdemjegy kialakítása során a következőket kell figyelembe venni:

1. *Nagyon jó (5)*
   érdemjegyet az a tanuló kap, aki
   a) a tantervi feladatokat a tanórán tökéletesen elvégzi, és a feladatok teljesítése során alkotói készséget nyilvánít;
   b) az ellenőrző feladatokat kifogástalanul teljesíti.
2. *Jó (4)*
   érdemjegyet kaphat az a tanuló, aki
   a) az aktuális tantervi feladatokat a tanórán testi képességei szerint teljesíti és rendszeresen fejlődik;
   b) az ellenőrző feladatok követelményeit kisebb hibákkal teljesíti.
3. *Megfelelő (3)*
   érdemjegyet az a tanuló kap, aki
   a) tantervi feladatokat a képessége szintje alatt teljesíti, de ennek ellenére fejlődik;
   b) csak részben teljesíti az ellenőrző feladatok követelményeit.
4. *Nem megfelelő (2)**
   érlemjegyet az a tanuló kap, aki
   a) nem teljesíti a tanórai feladatokat képességei szerint és nincs látható fejlődés;
   b) nem teljesíti az ellenőrző feladatok követelményeit.

Az ellenőrzés-értékelés feltételeit, feladatait meg kell ismertetni a tanulókkal. Az ellenőrző feladatgyűjteményt az egyes osztályokban a két félévi felosztásban a tanulóknak ismertetni kell, és célszerű azt falitáblán kifüggeszteni.

Ha a tanár figyelemmel akarja kísérni a tanulók motorikus képességeinek a fejlődését, akkor a közölt standard táblázatokat használhatja fel. (1) A képességek felmérésének a célja, hogy megállapítsuk a fejlődés mértékét és meghatározzuk az adatok ismeretében a tanuló és/vagy az egész osztály számára teljesítendő feladatokat a fejlődés érdekében. A felmérés azt a célt szolgálja, hogy mind a tanulót, mind a tanárt ösztönözze a motorikus képességek további fejlesztésére és alapul szolgálhat az értékeléshez az év során. Az év végén a tanár az osztályzatban értékelheti a tanuló motorikus képességének fejlődését is.

A félévi érdemjegynek az alapja a tanórán elvégzett feladatokért kapott osztályzatok, valamint a készségek, képességek, ismeretek és a tanulói magatartás fejlődése.

A tanuló *év végi érdemjegyének* kialakítása csak az egész évben kapott osztályzatok összesítése alapján történhet. Ilyen módon az ellenőrzés és értékelés szerves részét képezi a testnevelés oktatásnak, és szorosan összefügg a tantervi követelményekkel.

A tanár munkájának megkönnyítése érdekében — a munka tervezése, az ellenőrzés és értékelés tervezése, az ellenőrző és értékelő feladatok megállapítása során — kidolgoztunk és a Testnevelés Tanításában megjelentettünk ajánlott programokat és feladatokat az egyes osztályok szintjére lebontva.

IRODALOM

1. Ocena ucznia z kultury fizycznej. (A tanulók értékelése a testnevelésben.) Warszawa, 1985.
2. Z. Chrominski: A tanulók értékelésének ismertetőjegyei a testnevelésben. A testnevelés tanítása, 1981.

* Lengyelországban a nem megfelelő (2) minősítés a leggyengébb, nincs elégtelen. (A szerk.)

Elmélet és gyakorlat a számok tükrében

AZ UTÁNPÓTLÁS-KIVÁLASZTÁS RENDSZERÉNEK ÚJ MODELLJE

DR. BAKSA LÁSZLÓ—BARBACSY IMRE—
DR. IGLÓI LÁSZLÓ—ODOR PÉTER

Gyorsan fejlődő, változó világunkban versenyképesnek maradni az élet bármely területén komoly fegyvertény. Ehhez mindenek előtt tenni akarás, a folyamatok, tendenciák felismerésének képessége, szakmai felkészültség, kezdeményezőképesség, kreativitás, megfelelő erkölcsi, anyagi háttér és jó együttműködés szükséges.

Az általunk kidolgozott utánpótlás-kiválasztó rendszer alapját egy olyan tesztegyüttes képezi, amelynek eredménye, vagy komplex mutatója információkat ad az egyén edzéstől független motorikus képességeinek megítéléséhez.

Próbák

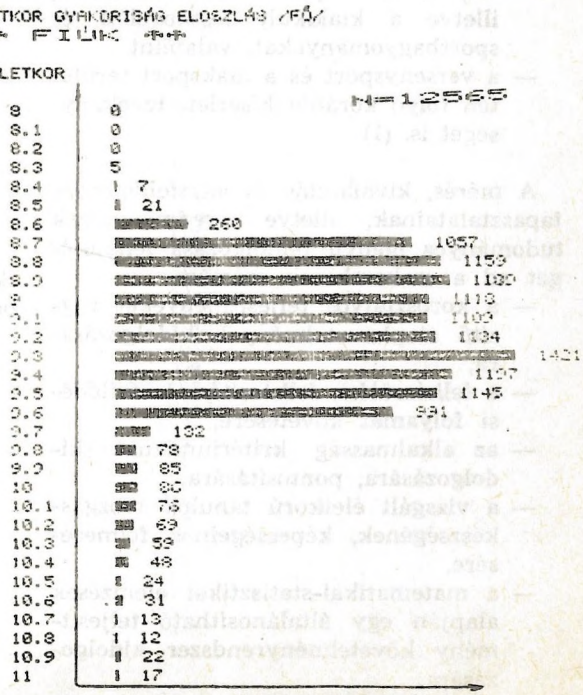
1. 30 m-es síkfutás mp
2. kislabda hajítás (m)
3. 400 m-es síkfutás (mp)
4. helyből távolugrás (cm)
5. súlypontemelkelés (cm)
6. labdapasszolás (30 db)

A számítógépes háttérre támaszkodó rendszer kidolgozása során a fő szempontunk az volt, hogy a fejlődés mértékének meghatározásával — differenciáinak számításával — indirekt módon érzékeltessük a „tehetség" módosító hatásának részarányát az aktuális egyéni teljesítmények alakulásában.

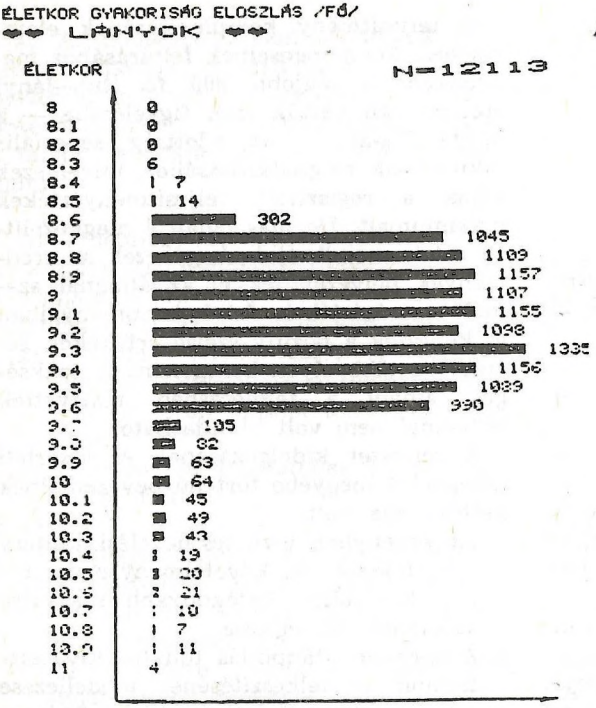
A teljesítmény komplexitásának elemzéséhez, komponenseinek feltárásához megyénként a legjobb 300 fő (fiú—lány) eredményeit vettük csak figyelembe — a minta 2%-át — az adottság speciális faktorainak meghatározásához, mivel ezek adják a regisztrált teljesítményértékek maximumait. De más oldalról megközelítve azt is mondhatjuk, hogy ezek az eredmények helyezkedtek el az átlagnál számolt szórásértékek felső tartományaiban és képezték a pozitív szélső értékeket. Eléréséhez több olyan komponens is szükséges, amely a felmérésben résztvettek 98%-ánál nem volt kimutatható.

A rendszer kidolgozásának és kísérleti jelleggel 4 megyébe történő bevezetésének kettős célja volt:

1. Az érvényben lévő testnevelési tanterv cél-, feladat- és követelményrendszerének kontrollja, hatékonyabb megvalósulásának elősegítése.
2. A sportoló utánpótlás tudatos kiválasztásának és felkészítésének modellezése a tapasztalatgyűjtés igényével a 3. és az 5. osztályban.



A minta megoszlása a decimális életkor szerint



A minta megoszlása a decimális életkor szerint

A kiválasztás során figyelembe vettük:

— a koncepció kialakításának szakaszában megnyilvánuló megyei affinitást,

— az egyes megyék településszerkezetét, az erre épülő iskolai hálózatot, illetve a kialakult testnevelési és sporthagyományokat, valamint

— a versenysport és a diáksport területén folyó korábbi kísérleti tevékenységet is. (1)

A mérés, kiválasztás és adatfeldolgozás tapasztalatainak, illetve eredményeinek tudományos igényű feldolgozása lehetőséget ad a szakemberek számára:

— a korosztályos teljesítményeket rögzítő alapkövetelmények kidolgozására,

— a felkészülési, felkészítési és fejlődési folyamat követésére,

— az alkalmasság kritériumainak kidolgozására, pontosítására,

— a vizsgált életkorú tanulók mozgáskészségének, képességeinek felmérésére,

— a matematikai-statisztikai elemzések alapján egy általánosítható teljesítmény követelményrendszer kidolgozására,

— az életmód és a motorikus képességek összefüggéseinek vizsgálatára.

— a mozgásfejlődés és az életkor-életmód kapcsolatának elemzésére,

— a beválási és a progrosztikai kutatások mérési adatokkal történő alátámasztására,

— a korrekt dokumentációs rendszer biztosítására,

— a többirányú lekérdezhetőségre és összevethetőségre,

— a kiválasztottak nyomon követésére. (3—4.)

Speciális szoftverünk funkciója 4 részre bontható:

— biztosítani a felmérésbe bevont tanulók személyi, fizikai mutatóinak nyilvántartását és hozzáférhetőségét,

— a matematikai-statisztikai műveletek a „menüben" meghatározottak szerinti elvégeztetése és kiírattatása,

— információ szolgáltatása az utánpótlással kapcsolatos döntések objektív megközelítéséhez,

— rangsorkészítés teljesítmény vagy pontszám alapján, a céltól függő tetszőleges elemszámig. (1)

30 M-ES SIKFUTÁS ÁLLÓRAJTTAL (SEC)
FIÚK

N=12565

ÉLETKOR		LÉTSZÁM
8		0
8.1		0
8.2		0
8.3	5.6	5
8.4	5.5	7
8.5	6	21
8.6	6.1	260
8.7	6.1	1057
8.8	6.1	1159
8.9	6.1	1189
9	6.1	1118
9.1	6	1109
9.2	6	1134
9.3	6	1421
9.4	6	1197
9.5	5.9	1145
9.6	6	991
9.7	6	132
9.8	6.1	78
9.9	6	85
10	6.1	86
10.1	6	76
10.2	6	70
10.3	6	59
10.4	6	48
10.5	6	24
10.6	6	31
10.7	6.2	13
10.8	6	12
10.9	6.1	22
11	6.3	17

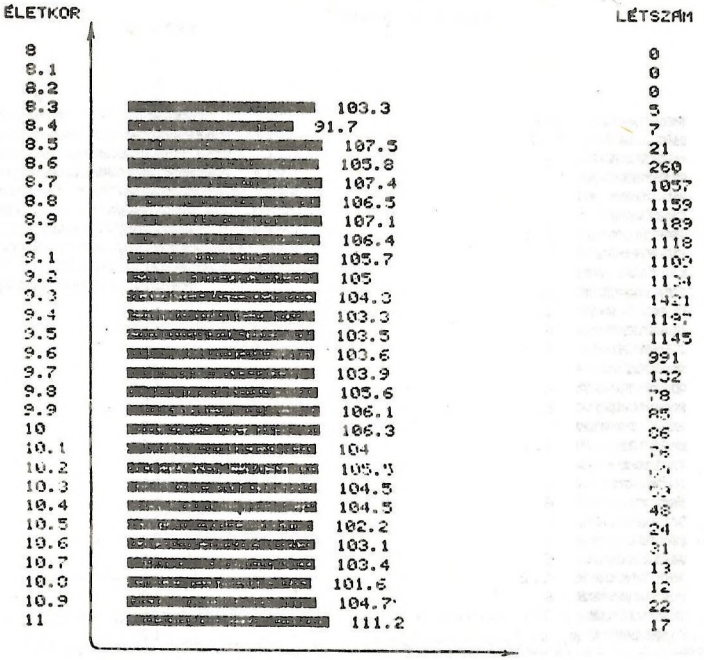
30 M-ES SIKFUTÁS ÁLLÓRAJTTAL (SEC)
LÁNYOK

N=12113

ÉLETKOR		LÉTSZÁM
8		0
8.1		0
8.2		0
8.3	6	6
8.4	6.4	7
8.5	6.2	14
8.6	6.3	302
8.7	6.4	1045
8.8	6.3	1109
8.9	6.3	1157
9	6.3	1107
9.1	6.3	1155
9.2	6.3	1098
9.3	6.2	1335
9.4	6.2	1156
9.5	6.2	1089
9.6	6.2	390
9.7	6.3	105
9.8	6.4	82
9.9	6.3	63
10	6.3	64
10.1	6.4	45
10.2	6.3	48
10.3	6.4	43
10.4	6.3	19
10.5	6.4	20
10.6	6.2	21
10.7	6.4	10
10.8	6.6	7
10.9	6.3	11
11	6.2	4

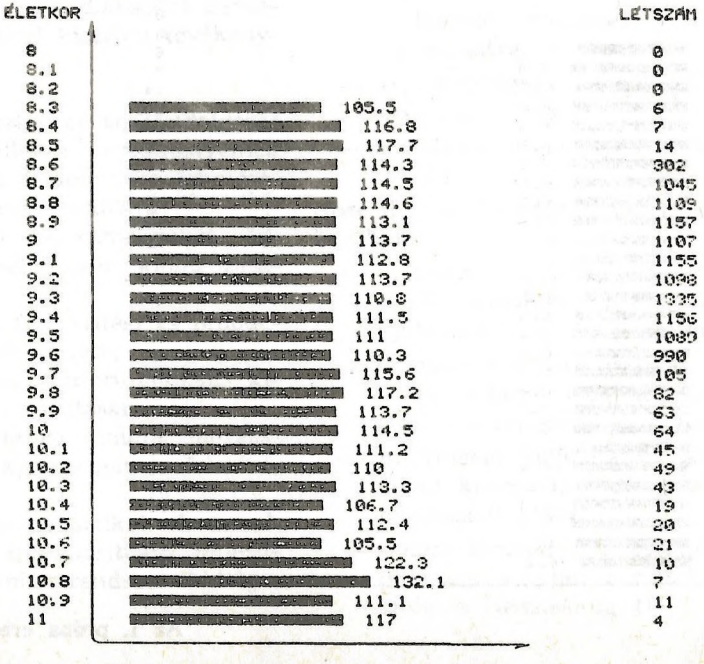
A 3. próba eredménye

400 M-ES SIKFUTÁS (SEC)
FIÚK
N=12565



A 3. próba eredménye

400 M-ES SIKFUTÁS (SEC)
LÁNYOK
N=12113



Módszerünk — a két felmérést követő és regisztráló rendszer — lehetővé teszi az alkalmasság megállapítását a „volt" és a „lett" értékek elemzésén keresztül. Az egyes próbák és az összpontszám-rangsor résztvevőinek elemzéséből megállapítható az az összefüggés, hogy a részkomponensek számának növekedése (pl. tesztek) egyre inkább csökkenti annak az esélyét, hogy egy adott próba rangsorának első helyezettje az abszolút rangsorban is első legyen. Ugyanakkor viszont nagy a valószínűsége annak, hogy az összpontszám-rangsorban a legjobbak között szereplők, az egyes próbákban is előkelő helyet foglalnak el.

A felmérés lehetőséget biztosít arra, hogy a 3. és 5. osztályos értékek között mutatkozó különbségeket az életkor-teljesítmény összefüggésben elemezzük, azaz meghatározzuk a biológiai fejlődés adott teljesítményértékre gyakorolt hatását.

Megyei — legjobb — 150 fiú és 150 lány eredményének nyomon követése, elemzése fontos szakmai módszertani „feed-back". Ugyanis a 3. osztályban kiválasztottak és edzésközpontban foglalkoztatottak eredményeinek a nagy átlagtól eltérő — várhatóan pozitív irányú — változása, nem csak az edzés eredményességét, hanem az alkalmazott módszer helyességét is tükrözi. Tehát — az elméletünk szerint — egy esetleges, az átlagosnál nagyobb ütemű fejlődés ok-okozati összefüggéseinek magyarázatában döntő szerepe lesz a célirányos kiválasztásnak.

Az első év és az 1986-ban mintegy 70 000 főre kiterjedő felmérés tapasztalatait — a kitűzött cél, az alkalmazott módszer, valamint az edzés függő és független variánsainak relációjában — pozitív előjellel összegezhetjük. Tudjuk, hogy a módszer és a rendszer csak egy szegmentje az utánpótlás terén folyó kutatásoknak. De ha a „próbaidős" rendszer közelebb visz a probléma megismeréséhez, vagy újabb gondolatokat ébreszt a szakemberek körében, akkor elmondhatjuk, hogy megérte a fáradtságot, mert munkánkkal segítséget adtunk a sportmozgalom számára.

IRODALOM

1. **Dr. Baksa L.—Dr. Iglói L.—Odor P.:** Általános iskolai tanulók felmérései, kiválasztási és foglalkoztatási rendszere. Sportpropaganda, Bp., 1986.
2. **Fercsik J.:** Pedagometria. VEAB—OOK, Veszprém, 1982.
3. **Iglói, L.—Odor, P.—Baksa, L.:** The application of a computer system for the selection of new talented athletes (p. 40.) AIESEP—WORLD CONVENTION (Abstracts) Heidelberg, 1986.
4. **Dr. Iglói L.—Odor P.—Dr. Baksa L.:** Az utánpótlás-kiválasztás számítógépes rendszerének tapasztalatai (közlés alatt). TF Tudományos Közlemények, Bp., 1987/2.

Sportzászló-kiállítás Miskolcon

FAZEKAS MIKLÓSNÉ

Jelentős eseményre került sor az elmúlt tanévben a miskolci 42. sz. Általános Iskolában. Horváth József igazgató testnevelőtanár sportzászló kiállítást rendezett az iskola aulájában.

A 2094 zászlót Horváth Józsefen kívül Kolodzey Tamás sportújságíró és Menyhért László nyug. sportcsarnok igazgató gyűjtötte össze. Együtt készítették el a kiállítást.

A kiállítás célja az volt, hogy az ifjúság megismerkedjen a képviselt országok sportjával, sportegyesületeivel s ezáltal is újabb barátokat toborozzon a sportmozgalomnak.

Tanulók százai és a város sportbarátai tekintették meg a kiállítást, mely jól szolgálta a hazafias nevelést és az internacionalizmus elmélyítését is.

Mozgásos játékok elemzése

NÁDASI LAJOS

I.

Gyakori jelenség, hogy testnevelés szakos pedagógusjelöltek, kezdő testnevelő tanárok kellő tapasztalás nélkül sok testnevelési játék alkalmazásától visszariadnak. Ezzel feladnak számos lehetőséget. Nemcsak testneveléskultúránk, pedagógiai műveltségünk „sinyli" ezt meg, de egész emberi kultúránkat is — áttételesen — veszteségek érik ilyen módon.

A jelenség hátterében balul sikerült játékfoglalkozások, a játékleírásokra korlátozott felkészülés és a pedagógiai logikát nélkülöző szemlélet állnak.

Túl messzire vezetne, ha kitérnénk például egy játékfolyamat — nevelési (mikro)szakasz — ok-okozati törvényszerűségeire, az input és output rendszerek feltárható, kiszámítható összefüggéseire. Néhány tényező felsorolása azonban segít abban, hogyan kell a játék metodikájához közelítenünk.

Magasabb szervezettségű játékoknál szem előtt kell tartani:

1. Teljes érdekeltséget a jobb teljesítményre, a győzelemre;
2. A képességeknek megfelelő — maximálishoz közeli — igény- és teljesítménynívót;
3. A mozgáselemek, azaz a technikai és taktikai (játék-) elemek folyamatosságát, gördülékeny összekapcsolódását, az egyes végrehajtások állandó javulását;
4. A helyes technika és eredményesség, valamint a taktika és eredményesség dialektikáját — „mindig keresni a jobbat!" jelszóval;
5. Az igazságosság elvét, ezen belül a produktum és jutalma, a vétség és büntetés teljes összhangját;
6. Az esztétikus küzdelem dominanciáját;
7. Az akaratok egy akarattá „gyúrását", az alkalmazkodás, illetve az erős egyéniség, de ezzel együtt az autoritás érvényesülését, helyes irányba szerveződését.

Ha valamennyi szempontból kellő irányú pozitív változást idézünk elő, közelítünk az optimumhoz. Mindezt elérni — viszonylag rövid pedagógiai folyamatban — rendkívül energia- és lelkiismeret-igényes feladat. De lemondani az optimális értékképzésről nem szabad.

Az értékképzés értékelő tevékenységet tételez fel. Testnevelésbeli szerepéről a Bloom-féle optimális elsajátítással kapcsolatban MAKSZIN, I. (1978 — 1.) tár fel lényeges összefüggéseket. A megerősítési élmény központi jelentőségű, a formáló-segítő értékeléssel jutnak el a tanulók az optimális elsajátításhoz. Ez individualizált munkaformában alkalmazható legjobban — jegyzi meg MAKSZIN. A feladatvégrehajtás ellenőrzése és a következő feladatok meghatározott periódusokban követik egymást. Úgy tűnik, individualizált munkánál összegező-lezáró értékelésre is sor kerülhet.

Játékok testnevelésórai alkalmazásánál a formáló-segítő értékelés — úgy véljük sokkal nehezebb, összetettebb feladat. Kiterjed a teljesítményben, győzelemben, végrehajtásokban közvetlenül mérhető műveletek mellett a játék szinte valamennyi mozzanatára. A játékot irányító, vezető pedagógusnak gyakran kell formáló-segítő hatású, értékítéletet kifejező utasítást, ösztönző megjegyzést fűznie a történésekhez, igazságosan döntenie a játékszabályokat nem érintő dolgokban is. Minél több történést tud a játék során feldolgozni, változatos formákban „visszasugározni", annál teljesebben valósulnak meg a testnevelő és a tanulók számára előírt követelmények.

A fenti gondolatok sugallják, hogy a testnevelési dokumentumok követelményei alapján tárgyspecifikus játéktaxonómiát fogalmazzunk meg. Alábbi ilyen törekvésünk elméleti törekvésnek tűnhet, de később látni fogjuk, két új játék ismertetéséhez fontos, melyeket komplex módon kívánunk elemezni. Egyúttal mintát is szeretnénk adni egy-egy alkalma-

zásra kerülő játék hatásainak és értékeinek „feltérképezéséhez".

„A követelmény-taxonómián a tervezett tanulói teljesítmények egységes szempont alapján történő hierarchikus, alá-fölérendeltségi és magábanfoglalási viszonyba állított elrendezését értjük." (BALLÉR, E. 1978. — 2.) BALLÉR szerint a tantervi taxonómia lehet általános, „tantárgyak közötti" és tantárgyi. (A játéktaxonómia tantárgyon belüli kategóriába sorolható, de célkitűzésünk szempontjából ez nem lényeges.)

A megfontolások részletezése helyett csak annyit jegyzünk meg, hogy Bloom általános taxonómiájának redukált vázlatát vettük alapul. (BALLÉR, E. 1978 — 3.)

Kognitív szféra

— Mozgáselemek végrehajtási módjai (pl. mechanikai törvényszerűségek).
— Játékelemek taktikus elgondolásai.
— Önismeret és a társak megismerése a játékban (képességek, készségek, szociális attitűdök, értékek tulajdonságok).
— Szabályokhoz, szerepekhez, kultúrához kapcsolódó kogniciók.
— Ok-okozati összefüggések megtalálása, logikai következtetések a játék eredményességére vonatkozóan.

Pszichomotor szféra

— A játék céljának alárendelt feladatok, műveletek térbeli, időbeli, dinamikai megfeleltetése.
— Alkalmazkodás a játékosok képességeihez, a játékosok és a játékeszközök mozgásaihoz, tulajdonságaihoz, a szabályokhoz. Valamennyi egyenkénti és együttes koordinálása vezet a játékkészség kialakulásához.

Affektív szféra

— A játék céljával való azonosulás.
— Akarati-érzelmi töltések (energiapótlás, indulatok keresése és elrendezése).
— Alkalmazkodás: döntésekhez, végrehajtásokhoz, játékvezetői ítéletekhez, a sorsdöntő történésekhez (vereséghez, győzelemhez, gólhoz stb.), engedelmesség, mások kiszolgálása.
— Értékelő magatartások. Az egyén belső értékrend alapján választja a legértékesebb cselekvést. A legértékesebb sokszor a legkedveltebbet jelenti, de fordított viszonyok is előfordulhatnak. Például mikor a sikeres megmozdulás fizikai fájdalmat okoz.
— A vállalás, a konfliktusok külső és belső feloldása, valamint a tűrés részben az alkalmazkodáshoz és részben az értékelő magatartások közé is sorolhatók, de önálló pszichikus „képződményként" is megjelenhetnek.

IRODALOM

Az általános iskolai nevelés és oktatás terve, Országos Pedagógiai Intézet, 1981.
Ballér, E.: Tantervelmélet és tantervi reform. Tankönyvkiadó, Budapest, 1978. (Jegyzetek: 2.: 32. o. 3.: 32—34. o.)
Makszin, I.: Optimális elsajátításhoz vezető tanulás az iskolai testnevelésben. — A testnevelés tanítása, 1978, 1. sz., 22—26. o. (Jegyzet: 1.: 25. o.)

II. KÉT ÚJ JÁTÉK

Védő labda

Két csapat játssza egymás ellen. Az egyik csapat egy labdával — támadó csapat — a Fogyasztó szétszórtan játék szabályaihoz hasonlóan igyekszik elfogyasztani a másikat.

A találatok elől menekülő — védő — csapat birtokában is van egy labda — a támadókétól megkülönböztethető —, rendszerint szintén gumilabda. A (magukat) védő csapat tagjai labdájukat igyekeznek azon társuknak eljuttatni, akit a közvetlen találat veszélye fenyeget. Ugyanis a védő labdát birtokló játékost érintő dobás érvénytelen. A védők taktikája: az ésszerű meneküléssel összehangolni a labdáért folyó helyezkedést, illetve a veszélyben lévő társnak passzolni.

Szabályok:

— Akit eltaláltak, kiáll a játékból.
— A támadók és védők labdáját nem foghatják meg, szándékosan nem érinthetik.

— A védők a támadók labdáját csak azzal a közismert védő szándékkal foghatják meg, ha a találatot hárítva röptében elkapják; de az elkapást követően azonnal le kell tenniük a földre.

Megjegyzés: Ha kellő idő áll rendelkezésre, célszerű egy játékos bennmaradásáig játszani. Följegyezzük a támadócsapat eredményét, majd a következő játékmenetben a csapatok szerepet cserélnek. Mivel a győzelem a két időeredmény összehasonlításából adódik, páros számú játékmeneteket kell tervezni. Ha a játékra fordítható időnk kevesebb, azt a változatot alkalmazhatjuk, ahol meghatározott idő alatt a kiütött, vagy a bennmaradó védők létszámát hasonlítjuk össze. A tanulók képzettségétől, ügyességétől függően határozhatjuk meg, hogy a támadók és a védők vezethetnek-e labdát, a labdával mennyit léphetnek, mennyi ideig tarthatják kézben. Ésszerűen járunk el, ha a védő csapatnak a labdabirtoklás szempontjából nagyobb kedvezményt adunk. A csapatok létszáma általában 8—12 fő, de 15-nél több ne legyen. Az általános iskola 7—8. és a középiskola I—II. osztályaiban sikerrel alkalmazható.

Menekülő labda

Két csapat egymás ellen játszik, ahol a támadó csapat egy labdával próbálja elfogyasztani a másikat — menekülő — csapatot, akiknek szintén van egy, a támadó labdától megkülönböztethető labdájuk. Érvényes a dobás, ha egy támadó a labdás menekülőt találja el (kiáll a játékból). A védők dolga túl egyszerű lenne, a támadóké meg igen nehéz, ha csak e szabály révén tudnának játékban maradni, illetve ellenfeleiket elfogyasztani. Ehhez társul a következő szabály. A védők, mialatt a saját labdájuktól szabadulnak, vigyázniuk kell, nehogy a támadók megszerezzék azt, mert ez esetben vége a játékmenetnek. Szintén a játékmenet végét jelenti, ha a támadók labdájukkal eltalálják a menekülő labdát.

A játék gazdag taktikai lehetőségeket kínál. Rendszerint nem is az elfogyás jelenti a játék végét, hanem az a pillanat, amikor a támadók megszerezték a menekülő labdát.

„Két szálon fut a cselekmény" — a támadóknál és a védőknél is —, az idő meghatározó versenytárs; a játékosoknak azt a stratégiát kell megvalósítaniuk, ami a támadók szempontjából a minél hamarabbi befejezést idézi elő; a védőknek minél hosszabbra nyújtani a játékidőt. Hogy változatos és sportszerű küzdelem legyen, néhány szabály és elv betartására érdemes felhívni a figyelmet.

Támadók

— Csak 3 lépést tehetnek a labdával és 3 mp-ig tarthatják kézben.
— Labdát nem vezethetnek.
— A menekülő labda birtokosától nem vehetik el a labdát, 1 m-nél nem mehetnek közelebb hozzá. Csak a szabadon repülő, guruló, társhoz továbbított labdát kaphatják el.
— A menekülő csapat tagjait mozgásukban, helyezkedésükben nem korlátozhatják.
— Ha a játékvezető szabálytalanságot észlel, sípszóval jelzi. Ilyenkor a támadó csapatnak a játékvezetőhöz kell juttatnia a labdát, aki úgy hozza ismét játékba, hogy odaadja egy támadó játékosnak. Ez a labdakezelési forma elegendő büntetést jelent a támadó csapat számára. Ha gyorsan cselekednek, fegyelmezetten viszonyulnak a szabálysértésekhez és az ítélethez, kevesebb időt veszítenek.

Védők

— A támadók labdáját szándékosan nem érinthetik, a dobást nem hárithatják, nem akadályozhatják a támadókat a labda megjátszásában, mozgásukat — testi érintkezéssel — nem korlátozhatják.
— Akit eltaláltak, kiáll a játékból és köteles a menekülő labdát egyik játékban maradó társának azonnal tobítani. Ha szándékosan késlekedik, az időt húzza, a játékvezető a játék-

menetből időt levonhat — a támadók javára —, amit közben ujjával mutat (5—10 mp).

— Egymás kezét nem foghatják meg, ilyen módon láncot nem alakíthatnak. (Ezt azért fontos kikötni, mert ellenkező esetben védőgyűrűt vonhatnak a menekülő labdát birtokló játékos köré, amelyet áttörni igen nehéz.)

— Labdájukkal szabadon közlekedhetnek. (Ha azt tapasztaljuk, hogy a labda „menekítését" labdatartással magabiztosan oldják meg, különböző lépésszabályt vezethetünk be; megengedjük a labdavezetést stb., hogy ezzel nyíltabbá, változatosabbá váljék a játék.)

Kognitív funkciók fejlesztése

— Mindkét játékban — a játékok lényege szerint — a labda mozgatásáról, irányításáról a játékosok fontos ismereteket szereznek.

— A különböző mozgáselemek (egykezes felső átadás, átadás és lövőcsel, irányváltoztatás, menekülés) alkalmazásának meghatározott sorsorrendje van; taktikusan kell cselekedni.

— Információkat szereznek egymásról. Az ügyesebbek többet vállalnak, a kevésbé ügyeseket óvatosabban védik. Megtanulják a teret felosztani egymás között, bizonyos begyakorlottság után „tiszteletben tartják egymás territóriumait", hatáskörzetét. Megtanulják, mennyi idő alatt játszható át a labda a pálya egy bizonyos pontjára, hány átadás szükséges hozzá stb.

Pszichomotoros funkciók fejlesztése

— A figyelem megosztása a támadó és a védő, valamint a menekülő labda „sorsának" alakítása, észlelése szinkron cselekvéseket kíván.

— Mindkét játék jó labdakezelési készséget igényel.

— Az előforduló technikai elemek begyakorlottságának a színvonala nő.

Akarati-érzelmi funkciók fejlesztése

— Mindkét játékban mindenki számára kötelező együttműködési képletek vannak. A labdák útvonala gyakran szigorúan meghatározott; ha tévesztenek, nem a legjobb helyzetben lévőnek passzolnak, vagy elvétik a menekülő és védő labda leendő birtokosát, súlyos árat fizethetnek.

— Rendre a leghelyesebb megoldást megtalálni igen nehéz dolog; a játék dinamizmusából adódik. Ilyenkor az „utólagos felismerések" során, az apróbb bosszúságok, hibák sorozatán kell túltenniük magukat, egymásnak megbocsátaniuk. Az önzetlen kiszolgálás dupla öröm, egy sikeres megoldásban gyakran több tanuló vesz egyszerre részt, csapatbravúrnak számít.

Sportzászló-kiállítás Miskolcon
(Lásd a 29. oldalt!)

A 9—10—11. életévét betöltött gyermekek néhány motorikus tulajdonsága

BATKE LÁSZLÓ—FORCZEK GYŐZŐNÉ—ZIELBAUER ANDRÁS

A szakirodalomban többször tárgyalt a 9—10—11 éves korosztályok teljesítőképessége, illetve -készsége. Városunk Művelődési Osztálya* 1983-ban felmérést végeztetett „Az utánpótlás helyzete, valamint a tanulók edzettségi szintje" címmel. Tíz általános iskola 9—10—11. életévét betöltött leány és fiúgyermek néhány adatát dolgoztuk fel.

Az adatok ismeretében az alábbi részletekre keresünk választ:

— a vizsgált évjáratokkal foglalkozó irodalom áttekintésével az élettani és pszichikai jellemzők összegzése;
— a témakörre vonatkozó szakmai megállapítások, illetve mérési adatok összehasonlítása mért adatainkkal.

a) Milyen a 4—5—6. osztályos tanulók előképzettségi szintje?

b) Milyen szinten van a tantervi törzs- és kiegészítőanyag optimális (feldolgozása során a komplex cselekvésrendszerek, így az irány- és testhelyzet-változtatás, gyorsindulás, megállás, mozgáskoordinációs szint, valamint a kitartóképesség) teljesítménye?

c) Mennyire veszik figyelembe nevelőink tanításkor a 9—10—11 éves gyermekek élettani tulajdonságait?

d) Érvényesül-e, és milyen mértékben a kérdéses korcsoportban a differenciált foglalkozás vezetés?

f) Milyen mértékű a testépítő funkciók szintje és hogyan alakul a testarány és testszerkezet az iskolai testnevelés és sportoktatás hatékonysága szempontjából?

g) Milyen mértékű összefüggés tapasztalható a magas fokú mozgásfrekvencia esetén a hasonló, vagy azonos mozgásszerkezetű cselekvésrendszerek között, ha a tanítási megvalósulás optimális?

* A vizsgálat Békéscsabán volt. (Szerk.)

Irodalmi áttekintés

Az általános iskola alsó tagozatába járó gyermekek munkabírása sokkal nagyobb, mint azt eddig gondoltuk, állapítja meg **Dr. Nádori L.—Dr. Bakonyi F.** (1)

Karikosk a világ legjobb futói fejlődésének elemzéséből arra a következtetésre jutott, hogy a kiemelkelő teljesítményeket elérő sportolók gyermekkorban sokoldalú sporttevékenységet folytattak. [**Schlich—Löfler—Hendel** tanulmányából idézve (2)].

Hirsch kiemeli, hogy a *tartós terhelés* (a keringési rendszerre gyakorolt rendkívüli hatásaival) *az aerob kapacitás növelésének leghatásosabb formája.* Erre számos gyakorlati példát sorol „futás feladatokkal" címszó alatt. (3)

Kuznyecov nagy érdeklődésre igényt tartó munkájában az alábbiakra utal:

— a gyermekek jó fizikai és sportbeli fejlődése emeli általános teljesítőképességüket;
— 9—10 és 11—12 éves korban jelentős előrehaladást érhetünk el a mozgástulajdonságok fejlesztésében és a teljesítmény-növekedésben; ezért

1. a nemi érés korát nem lehet intenzív szakaszként megjelölni a fizikai fejlődés és teljesítmény-növekedés érdekében;
2. a lányoknál a fejlődési és a teljesítmény paramétereknek csak egy része esik az intenzív növekedés és nemiérés korára, míg a fiúknál a felső tagozatban egy második intenzív növekedési szakasz következik;
3. a 11 éves lányok erő-állóképessége ugyanolyan értékű, mint a 15—16 éves fiúké;
4. az állóképességi teljesítmény-növekedés a lányoknál 12, míg a fiúknál 13 éves korban fejeződik be. (4)

Bertók Béla elemző tanulmányában az alábbiakra hívja figyelmünket:

— alsó és felső tagozaton a gyerekek futó gyorsaságát a lépésfrekvencia csak annyiban határozza meg, amennyiben a futómozgás technikájának része;
— a vágtafutás mozgás- és mozdulatgyorsaságát fejlesztő gyakorlatokat a futómozgás rávezető gyakorlatai között kell keresni;

— magas fokú mozgásfrekvencia esetén a hasonló, vagy azonos mozgásszerkezetű cselekvésrendszerek teljesítményszintje között jelentős összefüggés van. (5)

Pótzyné tapasztalatait az alábbiakban összegzi:

— az ötödik évfolyamban a lányok-fiúk átlagteljesítménye közel áll egymáshoz;
— az életkor növekedésével a fiúk fejlődése gyorsabb, mint a leányoké;
— az életkor növekedésével a fiúk átlaga egyenletesen fejlődik, az egyes tanulók közötti eltérések valamelyest csökkennek;
— a fiúk és a lányok eredményeinek hasonlósága felveti azt a kérdést, hogy nem lenne-e jobb az 5—6. osztályosok foglalkozásain a fizikai képességek szerinti csoportosítás? (6)

Kunos Andrásné hiányt pótló tanulmánya az 1974—77-es oktatási évek között végezte 4—5—6 éves óvodás korú gyermekeknél felméréseit *függőleges felugrásban.* A nemek és évjáratok átlagértékeinek kiszámítása után azt tapasztalta, hogy a teljesítményjavulás 4,5—4,5 cm egy-egy évben. Így egyértelműen megállapítható, hogy a kapott teljesítmények mennyire korspecifikusak. Mérései alapján a lányok 20,8, míg a fiúk 21,6 cm-es átlagteljesítményre képesek hatéves korban. (7)

Harsányi László a 10—14 évesek mozgáskultúráját, fizikai felkészültségét, a fejlesztés lehetőségeit az alábbiakban összegzi:

Élettani, anatómiai jellemzők:

— 10 éves korban az idegrendszer strukturálisan teljesen fejlett, alkalmassá válik bonyolult motoros funkciók koordinált irányítására, ellenőrzésére;
— a támasztó- és mozgatórendszer 10 éveseknél csak 50%-ig fejlődött ki, az inak és az izmok viszont rendkívül rugalmasak, nyúlékonyak;
— a keringési rendszer az aerob körülmények közötti terheléseket jól adaptálja annak ellenére, hogy az idegrendszer fejlettségétől még jócskán elmarad.

Pszichikai jellemzők:

A 10—12 évesek alapvető pszichikai jellemzője a funkcióöröm iránti igény. Ez a játékok kedvelésében, a monotóniatűrés hiányában jelentkezik.

A képességfejlesztésre utalva a következőket írja:

A „10—14 éves kor az ügyesség kora. E négy évjárat első két évében is tudatos oktató-nevelő munkát kell folytatni, de nem a gyermektől, hanem a nevelőtől kell megkövetelni a tulajdonságot. Sokoldalú és sokféle neuromuszkuláris tapasztalat megszerzését kell lehetővé tenni. Ezért a globális mozgatásoktatási formát hasznos előnyben részesíteni. A hajlékonyság növelésének a lehetősége ebben az életkorban a legnagyobb. Annak ellenére, hogy az ezzel járó munka nem okoz örömélményt a gyermekeknek, mégis minden foglalkozáson alkalmazni kell' (8).

Erdei Péter munkájában külön-külön szól a rendszeres testgyakorlás szervi és pszichés változásairól. Így többek között az *ideg-, izom- és csontrendszer,* valamint *az ellátó szervek szerkesztésében és funkcionális tulajdonságaiban tapasztalható változásokról.* Optimális ingerek hatására kialakulnak az úgynevezett komplex érzékelések. A gyakorlás a feltételes idegkapcsolatok sokaságát alakítja ki.

A továbbiakban részletesen szól a *változó életkori sajátosságokról,* így többek között a *csontrendszer a vérkeringés és légzés szerveiről,* továbbá az *idegrendszerről, hogy a 10—12 éves kort jellemzi a központi idegrendszer fokozott ingerelhetősége, de a nagyfokú fáradékonyság is.* Az érzelmek szélsőségesen hullámzanak, az akarati tulajdonságok labilisak.

Kitér az *alapvető fizikai képességek,* így többek között a *gyorsaság, állóképesség és ügyesség fejlesztésére,* miszerint a bonyolult és *igen finom izomműködésben a sima és kis izmok működésére van szükség. Ezért kerüljük a nagy megterhelésű, izomfejlesztő munkát.* (9)

Megbeszélés

Adatgyűjtésünk időpontjában a 4—5—6. évfolyamban összesen 95 tanulócsoporttal, azaz 2603 tanulóval dolgoztak. Tornaterembe, tornaszobába 23 tanulócsoport, 630 lány-fiúgyermek kerülhetett.

A vizsgált öt év alatt a városban, öt iskolában összesen, 3072 négyzetméterrel nőtt a fedett gyakorló helyek száma. Három, minden igényt kielégítő sportudvar

épült, jelentős állami és társadalmi erővel. Az újonnan épített tornatermek felszereltsége kifogástalan. Helyenként túlzott és kihasználatlan.

Az oktató-nevelő munkát segítő, korszerű irodalom, gyakorlatanyag gyűjtésében, sokszorosításában komoly változás történt. Zárt rendszerű tv-lánc, valamint a zene, továbbá a képmagnó bevonása a frontális mozgásképzés, illetve a mozgásoktatás hatékonyságának növelése érdekében még a kísérletezés stádiumában sincs. A legkorszerűbb és élettanilag a leghatékonyabb cselekvésrendszer besulykolására, gyakorlására kizárólag egyéni, de igen pozitív kezdeményezések vannak.

A következő adatokat rögzítették a kartársak:

30 m-es síkfutás,
súlypontemelkedés,
1200 m-es kitartó futás (4—5—6 perc), valamint a testmagasságot és a testsúlyt.

Kartársaink az adatokat megfelelő pontossággal rögzítették, s ezzel nagymértékben elősegítették a különböző értékelések elvégzését.

1. táblázat. A feldolgozott minta és annak aránya a tényleges tanulólétszámhoz viszonyítva

Mintavétel ideje, annak aránya, felmért %-a	9 életévet betöltött gyermekek		10		11		összesen:
	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	
1983. 09. 01—10. 15. között	248	276	190	195	195	200	1304
1983. 10. 01-én	534	476	399	384	412	398	2603
Felmért tanulók %-a	46%	58%	48%	51%	47%	50%	50%

Átlagban a három évjáratból a tanulók 50%-ról sikerült adatot rögzíteni.

2. táblázat. A mért minta testépítő funkciójának együtthatója

Év	Lányok	Fiúk
8—9 év között	3,14 III.	1,29 I.
9—10 év között	1,29 I.	3,04 III.
10—11 év között	1,60 II.	1,34 II.

A testépítő szakaszok eltérését, illetve párhuzamos lefutását illetően véleményünk az alábbi:

8—9 életév között a lányok testaránya, testszerkezete szétesik, míg a fiúknál viszonylagos stagnálás tapasztalható. A lányok kondícionálása, ízületi lazaságának, hely- és irányváltoztató képességének fejlesztése a sportági kulcsmozzanatok felhasználásával, a fiúknál a technikai alapegységek korspecifikus oktatása változatos kapcsolásokkal, számos labda- és szabályjáték beiktatásával fejleszti a szervrendszereket. Végezhető eredményesen mozgásképzés és -oktatás a mozgást koordináló és analizáló hathatós foglalkoztatásával.

9—10 éves kor között a képzés koncepcióját megfordítanánk.

10—11 éves kor között a testépítő funkciók igen kedvezően alakulnak.

Gyakorlati tapasztalataink és a mérések birtokában a tantervi törzsanyag feldolgozását a 8—9 és a 9—10. életév között nem végeznénk ugyanúgy. Indokunk, hogy a testarány és -szerkezet széteséskor a mozgások pontos kezdése, terjedelme és együttes befejezése nehézséget okoz a

gyermekeknek. Továbbá mindkét nemnél csökken a test relatív ereje, a megnyúlt végtagok perifériás sebessége csökken, a megváltozott körülmények között óvatosan kell dolgoznunk.

10—11. életév között mindkét nemnél közepes intenzitású testépítő funkciók érvényesülnek. Stagnálás jellemzi a *testszerkezetet és -arányt mindkét nemnél, ezért kedvező életévnek találjuk a terhelési szükséglet és igény kielégítése szempontjából.* 10 éves korban az *idegrendszer strukturálisan teljesen fejlett, alkalmassá válik bonyolult motoros funkciók koordinált irányítására, ellenőrzésére.*

Szakmai jellemzők:

a) tanév végére jelentkező testsúlynövekedés kedvező láb, vállöv, illetve relatív erőnövekedést feltételez optimális tartalmi munka esetén;

b) mérési eredményeink alapján igen komoly tartalékokkal rendelkezünk még.

Következtetésünk, hogy a *tanulók élettani terhelhetősége a közvetítő művelet során nem párosult a terhelési szükséglettel és igénnyel. E „kímélő" testnevelési foglalkozások kevés testi alappal szolgálnak az ötödik évfolyamban sorra kerülő általános szakoktatási és terhelési munkához.*

3. táblázat. A mozgástulajdonságok szintje

mért teljesítmények							
N	DCK	NEM	30 m	SPE	1200 m	TM	TS
248	9.	lány	6,37 mp	23,92 cm	6:45;95 mp	137,12 cm	30,57 kg
276	9.	fiúk	6,12 mp	23,67 cm	6:22;09 mp	138,40 cm	32,81 kg
190	10.	lány	6,22 mp	24,51 cm	6:42;75 mp	142,71 cm	34,87 kg
195	10.	fiúk	5,99 mp	25,31 cm	6:12;50 mp	145,19 cm	35,04 kg
195	11.	lány	5,86 mp	27,14 cm	6:24;33 mp	150,95 cm	39,99 kg
200	11.	fiúk	5,76 mp	27,70 cm	5:55;91 mp	149,11 cm	37,96 kg

A rövidítések jelentése:

N = elemszám
DCK = decimális életkor
SPE = súlypontemelkedés
TN = testmagasság
TS = testsúly

Korrelációs számítással ellenőriztük az összefüggések mélységét:

a) 9 és 10 éves korban a mért fizikai képességek teljesítményszintje között sem szakmai, sem statisztikai összefüggés nincs.

b) 11 éves korban a fizikai teljesítményszintek között:

30 m-es síkfutás + SPE között = — 0,79%-os

30 m-es síkfutás + 1200 m-es síkfutás = + 0,47%-os

fiúknál közepes, illetve mérsékelt összefüggés található.

A 8—9. és a 9—10. életév között feldolgozott mozgásrendszerek élettani hatását tekintve arra a megállapításra jutottunk, hogy erősen kímélő terhelések érték a gyerekeket. A felmért tíz intézet közül kizárólag egy esetben (ahol a szer és a létesítmény ellátottság átlag alatti) tudják pótolni a 3—4. évfolyamban keletkezett előképzettségi hiányt, s ezzel az ötödikes tananyagot is eredményesen dolgozták fel.

Kunosné súlypontemelkedésében végzett mérései azt látszanak igazolni, hogy (a kímélő terhelés következtében) a 9. életévét betöltött lány közel azonos teljesítményre képes, mint a 6. életévét betöltött óvodás lánygyermek. Nézzük ezt a 4. táblázaton.

4. táblázat.
A súlypontemelkedés fejlődési együtthatója

Betöltött életév	Lányok	Fiúk
6. életév	20,8 cm	21,6 cm
9. életév	23,92 cm	23,67 cm
Különbség	3,12 cm	2,07 cm
Elvárható teljesítmény	34,3 cm	35,1 cm
Fejlődési hátrány	—13,5 cm	—13,5 cm
Előképzettség	—10,38 cm	—11,43 cm
Hátrány	—2,5 év	—2,5 év

A tanulók előképzettségi hátránnyal kezdik a negyedik évfolyamot. Figyelemmel vagyunk arra, hogy a tantervi cselekvésrendszereket (feltételek hiányában) mérsékelt szinten állt módjában feldolgozni a tanító néninek, így csak 1,5 év előképzettségi hátránnyal kezdik a negyedik évfolyamot a fizikai előképzettség tekintetében. A tantervi követelményrendszerben hangsúlyozott évi 20%-os fejlődésről jelen esetben nem beszélhetünk.

Kunosné méréseinél maradva kiinduló pontként vettük a 6 évesek (20,8 cm-es) teljesítményét. A 7—13. év között az évi 2,5—2,5 cm-es természetes fejlődés összesen 17,5 cm, együttesen 38,3 cm-t ér el lánygyermekünk az 1978-as általános iskolai tanterv testnevelési teljesítmény tesztben, amely jelen esetben 90%-os, míg a fiúk esetében hasonlóképpen, ez összesen (21,6 cm és 17,5 cm-es fejlődés) 39,1 cm-t eredményez, amely csupán 77%-os teljesítménynek felel. Elfogadjuk, hogy matematikailag túl száraz, ugyanakkor meg kell állapítanunk, hogy a tanulói teljesítménytesztek (optimális feltételrendszert és közvetítő módszert feltételezve) valós élettani és szakmai fejlődésen alapulnak.

Összefoglalva az a véleményünk, hogy nem csupán az időkeret hiányzik a képzésből, hanem a száműzött mozgásos játékok is. Gyermekeink 9 éves korukra teljesen leszoktak a nagy mozgású és nagy megterhelésű foglalkozások elviselésétől.

5. táblázat. 9—10—11. életévet betöltött gyermekek fizikai teljesítőképessége

Versenyszám	9. életévet betöltött gyermek		10. életévet betöltött gyermek		11. életévet betöltött gyermek	
	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú
30 m-es spirt	7,00	8,60	8,00	9,00	10.00	10,00 évesn.
Súlypontemelkedés	7,00	6,60	7,60	7,60	8,20	8,00 évesn.
1200 m-es síkfutás	7,00	7,00	7,00	8,50	8,00	9,00 évesn.
Edzettségi szint	7,00	7,40	7,53	8,33	8,73	9,00 évesn.
Csontéletkori fejlettség	0,00	0,00	0,00	0,00	+0,45 év	0,00
Előképzettségi hátrány	2,00	1,60	2,47	1,66	1,82	2,00 éves
Együttesen	9,00	9,00	10,00	10,00	11,00	11,00 éves

Az 1983-as felmérés alapján szakadékká nőtt a lányok—fiúk előképzettségi hátránya. Az 1985 áprilisi keresztmetszeti felmérés szerint.

6. táblázat. A 9. életévet betöltött lány—fiú gyermekek teljesítménye.

Nemek	N	60 m	SPe	DCK
Lányok	328	6,173 mp	25,924 cm	7,540 évesek
Fiúk	315	5,814 mp	25,159 cm	8,272 évesek

A képzés tartami részében két év alatt jelentős szerkezeti változás történt. A két SPE teljesítménye közötti eltérés jelentéktelen.

Az 5. táblázatban feltüntetett előképzettségi hátrányokat magunk is túlzottnak tartjuk. Ugyanakkor a kisdobos, illetve az 5—6. évfolyamos úttörő-olimpia verseny-teljesítmények (1978—1986. között folyamatosan gyűjtve) sem mutatnak jelentősebb javulást.

7. táblázat. Testmagasság és testsúly eltérés

Testépítő funkció	9. életévet betöltött gyermekek	10. életévet betöltött gyermekek	11. életévet betöltött gyermekek	Összesen
TM (cm)	147,12 32 fő	152,70 14 fő	49,99 36 fő	101 fő
TS (kg)	40,58 26 fő	44,87 21 fő	160,95 35 fő	83 fő

Az antropometriai adatok ismeretében az alábbi megállapítások valószínűsíthetők:

a) a testmagasság, mint genetikailag stabil testépítő funkció — 10—11 éves korban kiválasztásra már alkalmas;

b) a vizsgált populációnál a két testépítő funkció nem párhuzamos lefutása lehet statisztikai véletlenség is. Ellene szól, hogy a fiúknál a 11. életévtől intenzívebb a testsúlynövekedés.

8. táblázat. A súlyemelkedés szélsőséges értékei

Teljesítmény	9. életévet betöltött gyermekek		10. életévet betöltött gyermekek		11. életévet betöltött gyermekek		Összesen
	10—40 lány	10—40 fiú	10—42 lány	13—40 fiú	15—46 lány	15—41 fiú	
10—16 cm	22 fő 8%	36 fő 13%	14 fő 7%	7 fő 4%	5 fő 3%	2 fő 1%	86 fő 7%
17—22 cm	70 fő 28%	53 fő 19%	18 fő 10%	39 fő 20%	18 fő 9%	31 fő 16%	229 fő 18%
23—30 cm	128 fő 52%	147 fő 53%	108 fő 57%	105 fő 54%	106 fő 54%	77 fő 38%	671 fő 52%
31—38 cm	27 fő 11%	34 fő 12%	38 fő 20%	42 fő 21%	60 fő 31%	80 fő 40%	281 fő 21%
39—46 cm	1 fő 0,5%	6 fő 2%	3 fő 1%	2 fő 1%	6 fő 1%	10 fő 5%	27 fő 2%

Összesítéskor az alábbi gondolatokat tartjuk fontosnak:

a) a 9. és 10. életév betöltésénél a súlypontemelkedés közel párhuzamosan változik lányoknál és fiúknál;

b) a 11., illetve annak betöltésekor egyre növekvő láberő (31—38 cm-nél) is jelentős függőleges teljesítménynövekedés tapasztalható;

c) a gyermekek 25%-a (10—22 cm között) 315 fő a gyorserőnek nevezett testtulajdonsággal mérsékelten rendelkeznek;

d) a tanulók 21%-a (281 fő) a gyorserőnek nevezett testtulajdonság „jó minősítésű" szintjével rendelkezik;

e) több szerző tapasztalata is megerősíti, hogy a gyermekek 2%-a rendelkezik különlegesen jó képességgel, (esetünkben 130 főből 27-nek) a függőleges emelkedéséhez kiváló testtulajdonsággal.

9. táblázat. A SPE + 30 m-es síkfutás teljesítmény-szintjének azonos eredményei (6. táblázat két vízszintes sora) %-os arányban

	9. életévet betöltött gyermekek		10. életévet betöltött gyermekek		11. életévet betöltött gyermekek		Össz.:
	10—40 lány	10—40 fiú	10—42 lány	13—40 fiú	15—46 lány	15—41 fiú	
31-38 cm	14 fő 6%	13 fő 5%	24 fő 13%	25 fő 1%	33 fő	48 fő 24%	157 fő 12%
39-46 cm	1 fő 0,5%	0 fő 0%	3 fő 2%	2 fő 1%	4 fő 1%	10 fő 5%	20 fő 2%

Az össztanuló-létszámnak 21%-a a SPE-n jó minősítésű szintet ért el, közülük csak 12%-a, amelynek a 30 m-es síkfutó eredménye egyezik. Az eltérést a tartalmi munka „alkalmi összeállításának" tulajdonítjuk. Az ideg-izompályák nem kerültek olyan kényszerhelyzetekbe, hogy változatos körülmények között kellő bejáratásra kényszerüljenek. Másrészt nem találunk utalást arra, hogy differenciált, vagy képességek szerinti csoportosításban foglalkoztatták volna a gyermekeket.

Összegzés

A vizsgált korosztály személyiségének, típusának jellemzője a határozottság, kitartás, célratörés. A tanulók szellemileg és testileg rendkívül mozgékonyak, folytonos késztetést éreznek arra, hogy aktivitásukat fokozzák, ezért tartós feszültségi állapotban vannak.

A gyermekek cselekedeteit erős versenyzési törekvés hatja át. Kitűnő megállapításaikat gyors mozgás, fokozott beszédtempó, feszült, szinte ugrásra kész izomzat, erős kézszorítás jellemzi.

Türelmetlenek (ezt többen összetévesztik a fegyelmezetlenséggel), becsvágyóak, állandóan túlfűtött munkalázban élnek kikapcsolódni, lazítani képtelenek.

A város fedett létesítményhelyzete jelentősen változott, különösen a vizsgált öt iskolánál, ahol a feltételrendszer átlag feletti — ezért robbanásszerű fejlődést remélünk.

IRODALOM

1. **Dr. Bakonyi F.—dr. Nádori L.:** A sport és a testnevelés időszerű kérdései. Az állóképesség életkori szintjei 4—12 éves korban. 22/1980., 5—37.
2. **Shlich—Löffler—Hendel:** Az állóképesség fejlesztése az atlétikai megalapozó edzésen. Budapest, 1977. 81—82.
3. **Hirsch, L.:** Atlétika, 1981. Bpest, 89—99.
4. **Kuznyecov:** Az iskoláskor sportbeli teljesítmény-fejlődésének dinamikája. Az utánpótlás edzése és kiválasztása. Bp., 1977.
5. **Bertók B.:** A gyorsaság összetevőinek viszonya a 7—10 éves gyermekek vágtafutásában. 1980. Testnevelés-sportoktatás.
6. **Pötzyné Keresztesi K.:** Vizsgálatok a testnevelési teljesítménytesttel az általános iskola felső tagozatában. TF. Közleményei, Budapest, 1981. 137—148.
7. **Kunos Andrásné:** Óvodás korúak gyorsasági ereje és állóképessége. Testnevelés—sport—oktatás, Budapest, 1980. 39—79.
8. **Erdei P.:** Gyermekek vívóoktatása. 22/1980. Budapest, A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1979—196.

Röplabdázás a sportjátékok között

DR. TÓTH JULIANNA

Ha a sportjátékok közül a röplabdázás kerül szóba bármilyen körben és bármilyen beszélgetés kapcsán, mindjárt a „más" labdajáték képe jelenik meg úgy általában az emberek előtt. Így van ez többnyire a testnevelő tanárok között is.

Éppen ezért megpróbálunk felsorakoztatni néhány azonosságot és különbözőséget — teljesség igénye nélkül, inkább vitaindítóként — amik a kézi-, kosárlabdázás, labdarúgás és a röplabdázás között fellelhetők. Ezek a tényezők gyakran az oktatás módszertanában pozitív, vagy negatív befolyásoló hatósugárként léphetnek fel.

A bemutatáson kívül a hatékonyabb oktatáshoz is szeretnénk segítséget adni néhány iskolai játék, illetve gyakorlat ajánlásával, felsorolásával.

A többi sportjátékkal azonosságot és némi különbözőséget mutat a röplabda játékban alkalmazott *lábmunka*. A játékos mérsékelten hajlított térdekkel, laza felsőtesttel, indulásra bármelyik pillanatban kész alaphelyzetben helyezkedik el a pályán. (Az alaphelyzet vizsgálatánál nem térünk ki egyes iskolákra pl. USA, Kína — elsősorban a kezdőszintű, mindenkire kiterjedő oktatást vizsgáljuk). A 9×9 m-es játékpályán 6 játékos tartózkodik — a legkisebb játékpályán, nem a legalacsonyabb csapatlétszám! A játékosok rendkívül *dinamikus lábmunkával* végzik a helyezkedést — minden játékhelyzetnek megfelelően támadásnál és védekezésnél mind a 6 játékos — igazodnak a labdához, gyakran a labdatovábbítás irányához, majd *pillanatnyi nyugalmi helyzetből* indítják az érintést. Legyen ez az érintés nyitás, nyitásfogadás, támadás előkészítés, vagy felugrás után leütés a levegőben. *Folyamatos futómozgásról* a játékban csupán az ún. távolra történő hozzáállásnál beszélhetünk. Ennek a távolsága csak ritkán haladja meg a 10—12 m-t. Sajátos tehát ez a lábmunka, ami az ismert alaphelyzetből való gyors indulást, néhány lépés futást, megállást, kitámasztást, elrugaszkodást jelent (egy vagy páros lábról pl.: vetődéshez, leütéshez, sáncoláshoz), ugyanakkor rövid távolságra folyamatos, gyors, lendületes futást is. Szerepel a többi labdajátékban ismert *futás hátrafelé* is, aminek különös jelentősége van a térérzékelésben és egyensúlyozásban. A megindulás, futás, megállás *fordulatokkal* és testhelyzet változtatással gyakran összekötött. Az irányváltoztatást mindig a labda útja határozza meg. (Ellentétben a cselezéssel, amikor az irányváltoztatást rendszerint az ellenfél mozgása kényszeríti a játékosra).

A korszerű röplabdázásban nincs egy perc megállás sem, ismerve a küzdelmes ötjátszmás mérkőzések játékidejét, a játékosok szinte két, két és fél óráig *folyamatosan végzik a lábmunkát*. Ennek a technikai elemnek a jelentősége nagy mértékben megnőtt.

Alapvetően azonban nem szükséges külön röplabdás lábmunkát tanítani. Nem szabad viszont az oktatás kezdetén sem megfeledkezni arról, hogy ha nem is kell 20—30—60 métereket egyfolytában lefutnia a röplabdásnak, de a helyezkedést, megindulást, futást, megállást, irányváltoztatást, fordulatokat, felugrásokat stb. a felkészítés és a mérkőzés során *lábbal* végzi, mégpedig igen intenzíven. Érvényes tehát az az elv, hogy nem a labda érkezik oda a játékoshoz, hanem a játékosnak kell a repülő labdához „érkeznie". Tanítsuk meg a felsorolt mozgáselemeket külön, gyakoroltassuk a testnevelési játékokban, hogy a röplabdában — előbb lehetőleg a mini röplabdában — mindezt hasznosan alkalmazni is tudják tanítványaink.

A játék jellegéből adódó különbözőségek

1. Általában a horizontális látótérben tájékozódik otthonosan az ember.

A vertikális térben való eligazodás már különleges feladat, ami megterhelést jelent a szervezet számára. Mivel a röplab-

dázás a levegőben zajlik, a játékosnak ehhez kell igazodnia. Nemcsak felfelé tekint, hanem ebben a térben tájékozódik, igazítja a mozgását, sőt egyre gyakrabban a levegőben kell „csatát nyernie". Különleges ritmus és fejlett egyensúlyozási képességgel kell rendelkeznie a játékosnak, hogy pl.: hálós játékban partnere tudjon lenni ellenfelének. Legújabban már a nyitást is felugrásból hajtják végre, azaz nemcsak a *labda* került a levegőbe, hanem egyre gyakrabban a *játékos* is. Az oktatás folyamán ezért ne hagyjuk ki az ún. ugróiskolát, valamint tanítsuk a torna akrobatikus elemeit, hogy tanulóink fent említett sportképességei a kívánt szintre fejlődjenek.

2. A pontszerzés lehetőségének a módja kétféle: vagy a *nyitó csapat szerzi, vagy az ellenfél rontja.* Egyik játéknál sincs az, hogy az ellenfél hibájából pontot érhet el a csapat (ha csak nem rúg, vagy dob öngólt). Itt kizárólag az általános iskolában választható sportjátékokra gondolunk és nem a teniszre, vagy asztalteniszre. A közönség akkor is tapsol, amikor a pályán belül érkezik talajra a labda, de akkor is, amikor a pályán kívül érkezik talajra a labda, ha az ellenfél ütötte oda azt. Bizonyos mértékig az ellenfél hibája is hozzásegíthet bennünket a győzelemhez, adott esetben hibázásra kell kényszeríteni őt. Például azért nyitnak erőset vagy lebegőnyitást, hogy ne legyen pontos a labda bejátszása, ebből bizonytalan és kiszámítható a feladás, nehéz pontot érő leütést végrehajtani, vagy könnyebb érzékelni a leütés várható helyét. Ezért az oktatás során szinte valamennyi technikai elem azonos szintű elsajátítására törekedjünk. Például egy jó nyitással legyen azonos értékű (vagy még több) a pontos nyitásfogadás; a helyezett leütéssel, a bátor labdamentés stb. Az oktatás alkalmával bizonyos sorrendet alakítunk ki, de ez a sorrend feleljen meg a támadás és védekezés egyensúlyi törvényének. Az ellenfelet rontásra kényszeríteni nemcsak és nem elsősorban az ő technikai, vagy taktikai fogyatékosságaiból adódó hibák árán lehet, hanem a gondolkodó típusú játékosok anticipálása során. E képesség fejlesztésére igen jó lehetőséget nyújt a 2—2, 3—3, 4—4 elleni játék. A 4—4 elleni játékban már a támadás variációit is elsajátíthatják tanulóink.

3. A futás, dobás, ugrás természetes képességekből a futás és ugrás tartozik a röplabdázás mozgásanyagához. A játékot alkotó *labdás technikai elemek* — mivel a dobás kizárt — mind *szerkesztett, tanult mozgásformák.* Ez a röplabdázás labdatechnikája. Az érintések módja kötött, szabályok által meghatározott. Ezért nem lehet „csak úgy" röplabdázni (mint, ahogy esetleg lehet kézilabdázni). Az alapérintések megtanítása nélkül a játék nem játszható, s mivel a mozgáselemek aránylag összetett mozgások (pl.: kosárérintés, alsó nyitás), tanításuk talán a megszokottnál *hosszabb időt* igényelnek — ez az oktatás természetes velejárója. Ha változatos formában, mindig mozgás közben gyakoroltatunk, tanulóink elsajátítva a helyes technikát hamar élvezni fogják a 3:3 vagy 4:4 elleni mini röplabdázást. Az oktatás során felhasználhatjuk a kézi, illetve kosárlabdázásnál is alkalmazott labda-technikai gyakorlatokat háló nélkül és hálónál, párosával, hármasával, négyesével, oszlopban, sorban stb. A szerkesztett mozgásformák mielőbbi begyakorlására a kicsinyített játéktéren, alacsonyabb csapatlétszámmal zajló játékhoz igen hatásos eredményt.

4. Másképpen alakul a röplabdázásban az *összjáték is.* Nem pillanatról-pillanatra kell átjátszani az ellenfelet, hanem az egy térfélen megengedett érintések (3 vagy 4) során kell kidolgozni a támadás befejezés lehetséges módját. Majd a támadóérintést végrehajtó játékos igyekszik azt az ellenfél üresen maradt pályarészébe juttatni, vagy hiba elkövetésére bírni az ellenfelet. *Az egy csapaton belüli összjáték szervezését nem zavarja az ellenfél.* A kapcsolatfelvétel a támadóérintés elvégzése után történik. Közvetlen kapcsolat csupán akkor van, amikor a leütést sikeresen hárítja a sánc. Ebben a helyzetben kerül két ellenfél játékos a legközelebb egymáshoz. Kezdő csapatoknál — mivel leütés és sáncolás nincs — ellenfelek „kapcsolatáról" nem is beszélhetünk. Az egy térfélen megtett labda útjának viszont pontosnak kell lenni, vagyis a társak közötti összjá-

tékot — kihasználva a zavaró körülmények nemlétét — *készség szintre* szükséges fejleszteni. Az összjátékot, az egy térfélen megtett labda útját a játékosok szabályok által meghatározott felállási rendje is megszabja. Az iskolai oktatásban nincsenek speciális játék feladatok, a játékhelyeknek megfelelő cselekvést kell az adott tanulónak végrehajtani. Például a nyitásfogadást a három hátsó sorköteles játékos végzi, vagy feladó az első középhelyen játszó tanuló, vagy a 4—4 elleni játékban a nyitó játékos előtt álló társ.

Az összjáték tanítását bizonyos mértékig meghatározza a nyitásfogadási alakzatból adódó elhelyezkedés a pályán, továbbá a választott játékrendszer a tanulók feladatainak specializálódása nélkül. Később a feladatkörök kialakításával fejlődik az egy térfélen folyó játék. Az a lehetőség, hogy a 3 vagy 4 érintést a csapat játékosai bizonyos képzettségi szinten hajtják végre az eredményességet is befolyásolja. Például amely csapat nem tud nyitni, nem győzhet, vagy ahol nincs megfelelően képzett leütő játékos, az sem lehet eredményes. A technikai tudásszint elérésének bizonyos fokán viszont szükséges a specializálódás, hogy az összjáték fejlődhessen. Hiszen pl.: a feladó nem fogad nyitást, de a pálya minden részéből neki kell elvégezni a második érintést. Meghatározott helyre ad fel, ahová ekkor és annak kell érkeznie, akivel ezt az összjátékot begyakorolta (ritmusérzék, ütemérzék). 5. Az előbb a saját térfélen zajló összjátékról szóltunk, most utolsóként a hálóval elválasztott két térfél sajátosságáról, ami az oktatási feladaton túl jelentkezik. S mert a röplabdázás megkülönböztető jegyeihez soroljuk, mondandónk végén említést teszünk róla. Nevelési feladatunk kézzel fogható lehetősége adódik abból a helyzetből, hogy kizárt a *test-test elleni küzdelem*. Nincs agresszivitás, csak finom „passzok" a csapások között; az ellenfélre pedig cseles, gyenge vagy erősen megütött, jól helyezett labdát küldünk — ejtéssel, leütéssel, egyre inkább támadó jellegű sánccal stb. — mindig a mérkőzésenkénti végső cél, a győzelem megszerzése érdekében.

Adalékok a szenzomotoros koordináció életkori szintjeihez*

DR. NAGY GYÖRGY

A motórium fejlődésének sajátosságai ma még nem eléggé feltártak. Különösen kevés az olyan kutatási eredmény, amely a koordinációs képesség fejlődési szintjeivel foglalkozik. Mivel e képesség esetében az idegrendszer szerepe hangsúlyozott, úgy véltük, hogy megpróbálhatjuk egybevetni a megismerő tevékenység fejlődési menetével, amelynek ugyancsak az idegrendszeri érés képezi az alapját.

Célunk megvalósítása érdekében a Szinyei Merse Pál 12 osztályos iskolában 1984 márciusában osztályonként 10—10 fiútanuló, míg 1985. januárjában ugyanennek az iskolának ugyancsak minden osztályában 10—10 leánytanuló végezte el a következő feladatot:

A tanulóknak 270 cm távolságról dobólándzsával célba kellett dobniok egy 31 cm átmérőjű, 10 körös beosztású, fekete-fehér színezésű céltáblára, amelynek középpontja (a 10-es kör) 170 cm magasan volt a talajszint felett. Ügyesebb és ügyetlenebb kézzel egyaránt 30—30 dobást kellett teljesíteniök (tízes sorozatokban) a legjobb találatarány elérésére törekedve. Ez tanulónként 60 dobást jelentett, azaz a 240 kísérleti személy esetében összesen 14 400 dobást, és ennek elemzésére alapozzuk megállapításainkat. Tudjuk, hogy a mintavétel nem tekinthető reprezentatívnak, a tendenciák feltárására azonban alkalmasnak bizonyult.

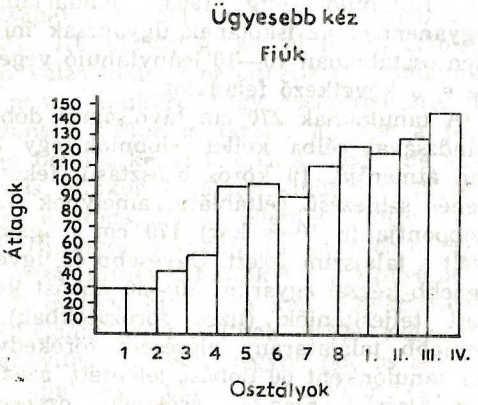
Átlagot, szórást és variációs együtthatót számítottunk. Az átlagok alapján kaptuk meg a fejlődési trendet, a variációs együttható segítségével pedig a teljesítmények homogenitásának mértékét vizsgáltuk. (Az adatok felvételét Solymosi László és Ramocsa Gábor tanárjelöltek végzeték el, példamutató pontossággal.)

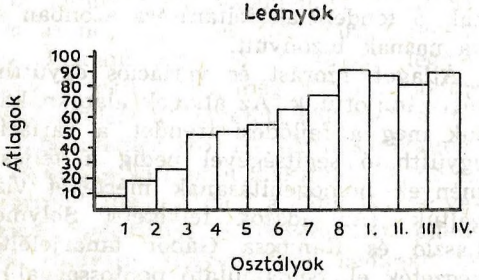
---

* A Testnevelési Főiskola Testneveléselmélet Tanszékének — tanszékvezető dr. Báthori Béla — közleményei.

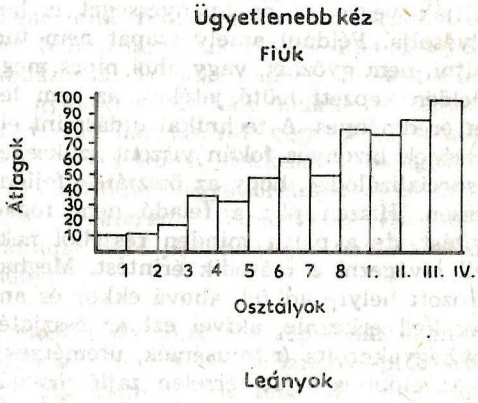
Ügyesebb kéz						
	FIÚK			LEÁNYOK		
Oszt.	x	SD	V	x	SD	V
1.	29	21	74	8	14	168
2.	29	15	51	19	17	92
3.	42	25	60	27	18	69
4.	49	31	63	48	19	39
5.	95	23	24	50	20	40
6.	96	17	18	57	22	38
7.	91	49	53	68	28	41
8.	110	37	34	75	30	40
I.	121	32	27	93	31	33
II.	118	22	19	88	33	37
III.	129	45	35	81	28	34
IV.	147	29	20	91	15	16

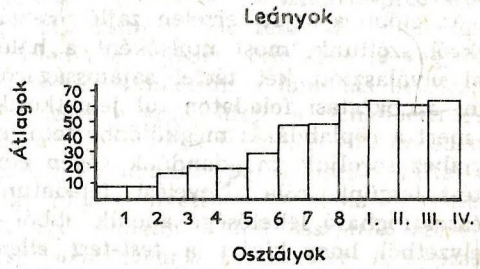
Ügyetlenebb kéz						
	FIÚK			LEÁNYOK		
Oszt.	x	SD	V	x	SD	V
1.	10	7	67	7	10	143
2.	11	10	90	7	7	92
3.	16	11	72	18	11	63
4.	34	20	61	22	17	77
5.	32	16	48	20	9	47
6.	48	25	52	28	12	42
7.	65	28	43	46	20	44
8.	52	24	47	46	18	39
I.	80	30	38	61	24	39
II.	76	28	36	63	19	31
III.	84	27	32	60	22	36
IV.	98	16	16	62	19	31





A szemléletesség kedvéért oszlopdiagramon ábrázoljuk az átlagokat, amely a fejlődési trendet képviseli.





A bemutatott tényeket a következőképpen értelmezzük:

1. A szenzomotoros koordináció fejlődésének jellege mindkét nem esetében a megismerő tevékenységnek a fejlődéslélektanból ismert útját követi. Ez azt bizonyíthatja, hogy az emberi képességek szoros kölcsönhatásában állnak egymással.

2. A fiúk fejlődési trendje a 6. életévtől a 18. életévig felfelé ívelő. Ezzel szemben a leányoknál ez a fejlődés a 14—15. életévig tart csupán.
3. Eredményeink alapján azért állapíthatunk meg hipotétikus jelleggel fejlődési trendet, mert úgy tűnik, hogy a koordinációs képességnek az életkorfüggő idegrendszeri fejlődés képezi az alapját. A környezethatást — ugyanazon iskola tanulóiról lévén szó — nagyjából konstansnak vehetjük.
4. Az a tény, hogy az ügyetlenebb — tehát kevesebbet használt vagy nem gyakorló — kéz is hasonló jellegű fejlődést mutat az ügyesebb kézzel egyrészt a transzferhatást igazolja, másrészt az életkorfüggő idegrendszeri érést.
5. A variációs együtthatóknak is csökkenő a trendjük. Az életkor előrehaladásával tehát a tanulói teljesítmények mind homogénebbé válnak.
6. Végezetül megkockáztatjuk azt a hipotézisünket, hogy középiskolában a leánytanulók esetében az I. osztálytól a a IV. osztályig folyamatosan emelkedő testnevelési követelményszinteket felül kellene vizsgálni. Ha ugyanis a motoros tanulás alapját képező koordinációs képesség már az I. osztályban eléri a maximumot és a továbbiakban nem változik, akkor ennek a tananyag és követelményrendszer kialakításában is meg kellene hogy legyenek a következményei.

Sportzászló-kiállítás Miskolcon
(Lásd a 29. oldalt!)

Észrevételek, hozzászólások

KÍSÉRLETI JELLEGGEL: TESTNEVELÉSI FAKULTÁCIÓ

A nagyobb létszámú gimnáziumokban, mint amilyen például az 1048 tanulót számláló szegedi Radnóti Miklós Gimnázium, évről évre szép számmal jelentkeznek tanulók a Tanárképző Főiskola testnevelő tanárképző szakára, ugyanakkor mindezideig nem volt lehetőség arra, hogy ezekkel a fiatalokkal a fakultáció keretében — a felvételi vizsga követelményeinek megfelelően — külön is foglalkozzunk. Indokoltnak tartottuk tehát, hogy a fakultációs óraszámnak megfelelően, pl. az orvosegyetemi biológia—fizika fakultációs csoporthoz hasonlóan, a gimnáziumban is szervezhető legyen biológia—testnevelés, földrajz—testnevelés, illetve olyan fakultációs tantárgycsoport, amelynek egyik tárgya a testnevelés.

Felterjesztésünkre 1985 decemberében — egyedi kérés alapján — a Művelődési Minisztérium engedélyezte a testnevelési fakultációt.

A testnevelő tanári szakon történő felvételi vizsga eredményessége érdekében a szabadsáv felhasználásával testnevelő tanáraink eddig is igyekeztek segítséget nyújtani tanulóiknak. Mindez azonban a szabadsáv jellegéből adódóan újabb elfoglaltságot jelentett a résztvevőknek. Sokkal jobb és szerencsésebb ez a megoldás, mikor a tanulók a fakultáció keretében készülhetnek fel jövendő életpályájukra. Teljesebb lehetőség nyílik a felvétel anyagának a rendszeres feldolgozására, begyakorlására, ezen belül az egyes sportágak gyakorlatanyagának alaposabb elsajátítására. Ilyen módon jut idő a sportbeli általános műveltség kiszélesítésére, az elméleti kérdések elsajátítására, a sporttörténeti témakörök áttanulmányozására, s az egyes sportágak szabályainak és a sportversenyekkel kapcsolatos admi-

nisztrációs teendők megismerésére. Mindezek mellett megkülönböztetett figyelmet fordíthatunk a gimnasztika gyakorlati és elméleti ismereteinek elsajátítására.

A testneveléssel kapcsolatos fakultációs tantárgycsoport az 1976/78. tanév szeptemberében 17 diák részvételével beindult.

Az elmondottakat a fakultáció kísérleti jellegű tanterve a következőkben tükrözi.

III. osztály, heti 2 óra

I. *Képességfejlesztés* 8 óra

a) szabadgyakorlatok
b) szabadgyakorlati alapformájú párostársas gyakorlatok
c) kéziszergyakorlatok
d) szergyakorlatok
e) kötélmászás — függeszkedés

II. *Gimnasztika elmélet* 4 óra

a) szaknyelv
b) rajzírás
c) a gyakorlat összeállításának szempontjai
d) gyakorlatvezetés
e) önálló gyakorlat összeállítása

III. *Elméleti ismeretek* 4 óra

a) sporttörténet
b) sportági szabályok
c) adminisztrációs feladatok

IV. *Úszás* 8 óra

Az egyes úszásnemek megtanulása, illetve gyakorlása. A helyes technika elsajátítása

V. *Atlétika* 14 óra

a) Előkészítő gyakorlatok:
Futó-, ugró- dobóiskola kéziszerek használatával
b) Az ugrások, futások és dobások magasabb szintű elsajátítása. Helyből távol-, helyből ötös ugrás.
Gátfutás 1—2 gáton

VI. *Torna* 14 óra

A törzsanyag magasabb szintű elsajátítása

Talaj
Arab-ugrás. Kézenátfordulás előkészítő gyakorlati, segítséggel. Sorozatugrások, összefüggő középiskolás versenygyakorlatok

Szekrényugrás
Fiúk, hosszában terpeszátugrás, guggoló átugrás lebegőtámasszal
Lányok, széltében guggolóátugrás, lengőtámasszal

Felemáskorlát
Kelepfellendülés támaszba az alacsony karfán
Kelepforgás hátra az alacsony karfán
Térdfellendülés az alacsony karfán
Malomforgás előre-hátra
Ostorlengés. Hamis billenés. Összefüggő középiskolás versenygyakorlatok

Nyújtó (fiúk)
Térdfellendülés. Malomfellendülés. Malomforgás

Korlát
Henger hátra. Vetődési leugrás 180°-os fordulattal befelé. Kézenfüggő-rövidbillenés

VII. *Labdajátékok*
Kosárlabda
a) Emberfogásos védekezés alapelemeinek további gyakorlása
b) 1:1, 2:2 elleni játék gyakorlása
c) Védekezésben átcsúszás
d) Szabad játék egy, illetve két kosárra

Kézilabda
a) Gyors passzolással betörési lehetőség kialakítása
b) Kapuralövés futásból és felugrásból
c) Védekezés formáinak váltogatása játék közben

IV. osztály, heti 3 óra

I. *Képességfejlesztés* 12 óra

a) Törzsizomzat-erősítő gyakorlatok (szerek, kéziszerek felhasználásával)
b) Kötélmászás — függeszkedés
c) Erőgyakorlatok

II. *Gimnasztika elmélet* 12 óra

a III. osztály anyagának továbbfejlesztése
Gyakorlatok vezetése csoportnak

III. *Elméleti ismeretek* 5 óra

a) sporttörténet
b) sportági szabályok
c) adminisztrációs feladatok

IV. *Úszás* 10 óra

A tanult technika további csiszolása. A táv növelése, illetve az intenzitás fokozása

V. *Atlétika* 20 óra

Előkészítő gyakorlatok:
Futó-, ugró- dobóiskola
A törzsanyag magasabb szintű elsajátítása. Teljesítményre törekvés. Gátfutás 3 gáton

VI. *Torna* 20 óra

A törzsanyag magasabb szintű elsajátítása. Talajon és szereken az egyéni képességekhez mért gyakorlatok összeállítása és versenyszerű gyakorlása

VII. *Labdajátékok* 20 óra

1. *Kosárlabda*
Emberfogás laza és szoros 2:2, 3:3 (letámadással is)
Dobógyakorlatok védővel. Tempódobás mozgásból.
Játékkészség fejlesztése, a tanultak alkalmazása játékban

2. *Kézilabda*
Területvédekezés gyakorlása, illetve az ellene való játék fejlesztése. A tanult technikai és taktikai elemeket növekvő biztonsággal használják fel a tanulók játék közben. Fölugrásos lövés, átlövés. Átlövő beálló kapcsolata

BÁNFALVI JÓZSEF—WIRTH ISTVÁN

TESTNEVELŐ TANÁROK TOVÁBBKÉPZÉSE A SZOVJETUNIÓBAN

A Szovjetunióban a továbbképzést módszertani központok végzik, például Moszkvában a Moszkva Városi Továbbképzési Központ. A felkészítésnek és továbbképzésnek több formáját alkalmazzák.

1. *Az úgynevezett évi továbbképzés*

Egy tanévre, hetente egy alkalommal, egész napi oktatással szervezik. Októbertől májusig tart, körülbelül 220—230 órát hallgatnak a tanárok. Öt évenként egyszer minden testnevelő tanárnak el kell végezni. Negyedévenként beszámoló, a tanfolyam végén pedig záródolgozat, és a saját iskolában tartott bemutató óra a feltétele a tanfolyam sikeres elvégzésének. A bemutató óra témája az adott időszaknak megfelelő lehet.

Az évi tanfolyam tartalma a következők szerint alakul:

a) Marxista—leninista ideológia és az SZKP programja (főleg az iskolai testnevelésre és sportra vonatkozó fejezetek) 30 óra
b) A tanórai és a tanórán kívüli honvédelmi nevelés 24 óra
c) Az iskolai testnevelésre és sportra vonatkozó jogi szabályok 6 óra
d) A nevelési folyamat pszichológiai-pedagógiai alapjai 20 óra
e) A tanítási folyamat tartalma, módszere 156 óra

Ez utóbbi 100 elméleti és 56 gyakorlati órából áll. 30 témát ölel fel, közülük idézzünk néhányat (zárójelben a témára fordítható elméleti és gyakorlati időt adjuk meg):

Az egészséges életmód „propagandája", az antialkoholista nevelés elvei, az iskolai és az iskolán kívüli munka a testkultúra eszközeivel (2; —)
A differenciált tanítás módszerei (2; —)
Az iskolai sportnap szervezése (2; —)
A tanterv szerinti munka módmódszere (2; —)
A tanterv ún. „express-teszt" metodikája (2; —)
A testnevelő tanár adminisztrációs munkája (2; —)

Gimnasztika	(8; 6)
Sportgimnasztika	(8; 6)
Atlétika	(8; 6)
Úszás	(2; 4)
Sífutás	(8; 6)
Kosárlabda	(8; 6)
Röplabda	(4; 4)
Kézilabda	(4; 4)
Turisztika	(4; —)
A baleset-elhárítás kérdései	(—; 12)

2. *„Tematikus" továbbképzés*

A továbbképzés havonta egyszer, összesen kilencszer, alkalmanként 6 órában történik. A továbbképzés tapasztalatcsere jellegű, a tanárok maguk tartják azt. A legjobbak anyagát módszertani szaklapokban megjelenésre javasolják.

3. *„Célszerinti" tanfolyam*

Ez a tanfolyam a tanterv egy-egy fejezetét dolgozza fel. Azok a tanárok vesznek részt, akik az adott részt rosszul ismerik, tanítják. Pl.: akik a röplabdát nem a megkívánt szinten tanítják, négy hónapig heti négy órában a röplabda tanításának módszereivel ismerkednek.

4. *„Célszeminárium"*

Ezen a felkészítő tanfolyamon azok a fiatal pályakezdő testnevelő tanárok vesznek részt, akik legalább három éve végezték el az iskolát. A tanfolyam havonta egy alkalommal, egy tanévig tart.

5. *Céltanfolyam*

A céltanfolyamon a területi (kerületi) szaktanácsadók (módszertani előadók, szakfelügyelők) vesznek részt. Az ő feladatuk az, hogy a tanfolyamon hallottakat a területük valamennyi testnevelő tanárának továbbadják.

A tanfolyamokat a továbbképzési központokban tartják. A központok általában egy-egy iskolában vannak. Jók a továbbképzés feltételei, előadó- és tornatermek, falitáblák, könyv- és filmtár segítik a munkát.

NAGY SÁNDOR

ÉRTÉKELÉS, OSZTÁLYOZÁS

A mindennapi élet gyakorlatában valamilyen módon mindig beleütközünk az értékelés fogalmába. A tágabb, és szűkebb környezet, a munkahely, de még a család is állandóan értékeli tevékenységünket. Az iskolai munka természetes velejárója a tanulók munkájának értékelése. Annál is inkább, mivel az iskolai rendtartás, a tanterv előírja a pedagógus számára.

Az értékelés a pedagógiai munka fontos és elengedhetetlen összetevője. Elhagyása vagy háttérbe szorítása a munka eredményét kétségessé teszi.

Az értékelés összetett, bonyolult, sokrétű folyamat, a testnevelésben pedig különösen az. Bár a más szakos kollégák elég gyakran emlegetik, hogy a testnevelésben az értékelés könnyű, mert meglehetősen egzakt, centiméterben és szekundumban jut kifejezésre. A megjegyzésben van némi igazság, de az ember bonyolultabb annál, hogy cm-ben mért teljesítménye alapján értékeljük.

A testneveléssel kapcsolatos társadalmi elvárások napjainkban a testnevelés feladatai közül leginkább a testi képességek fejlesztését emelik ki. Annál is inkább, mivel a tantervnek ez a része az, amely transzferálható ismeretanyagot tartalmaz. Ezek jelentős mértékben kaptak helyet a tantervi követelmények között is.

Kiemelten fontosnak kell tehát tartani az ilyen irányú ellenőrzést is, de azt is hangsúlyozni kell, hogy a tantárgyi követelményeknek csupán egy részét képezi a képességek fejlődésének értékelése, amelyeket meglehetősen individuálisan kell kezelni. Ennek a területnek az értékeléséhez támpontul szolgálhatnak az alábbi eredmények, amelyeket Egerben és Eger környéki iskolákban végzett vizsgálat nyomán kaptam.

Lányok N = 134
Fiúk N = 147

1. táblázat: Százalékos sorrend

	Fiúk	Vidék fiúk 1—59-ig
elégséges	42% 1., 3., 36., 55. 43% 11., 114. 44% 4., 17., 111. 45% 57., 94. 46% 117., 144. 47% 15., 61., 145. 48% 2., 7., 29., 56., 58., 63., 119. 49% 9., 28., 65., 82., 87., 95., 99., 123. 50% 34, 42., 51., 52., 59., 86., 118., 125,. 130. 51% 33.,·45., 66., 81., 113., 126., 136.,·141.	jó 25%
közepes	52% 6., 23., 39., 40., 44., 47., 48., 67., 89., 121., 135., 140., 146. 53% 30., 50., 53., 54., 62., 72., 91., 120.,. 143. 54% 27., 43., 60., 69., 71., 110., 137., 142. 55% 14., 116., 22., 64., 70., 79., 108., 112,, 131., 134. 56% 21., 26., 32., 49., 80., 88., 92., 122., 124., 127., 132., 133., 147. 57% 18., 19., 41., 115., 138. 58% 5., 10., 12., 85., 116., 128., 139. 59% 68., 78., 96., 129. 60% 75., 98.	jeles 64%
jó	61% 13., 25., 35., 46., 93., 100., 104. 62% 31., 90. 63% 74., 102., 107. 64% — — 65% 8., 24., 73., 77., 83., 103. 66% 84., 106. 67% 97. 68% 76., 105., 109. 69% — — 70% — —	
jeles	71% — — 72% — — 73% 37. 74% — — 75% — — 76% — — 77% 101.	
Javasolt osztályzatok		Osztályzatok

A minta 10—12 éves tanulókból állt.
A vizsgálat longitudinális volt, tehát a tanulók nyomon kísérése évenként kétszeri adatfelvétellel. A mintán tanulónként 22 paramétert alkalmaztunk, amelyekkel a motoros képességeket mértük. Tanulónként összesen 88 mérést hajtottunk végre. A mintából százalékos sorrendet alakítottunk ki úgy, hogy valamennyi mérés legjobb eredményét kiemeltük és azt 100%-nak vettük. Így kialakult a minta, „fantom"-ja, amelyhez hasonlítottuk minden egyes tanuló eredményét, melyet a táblázat mutat. Ugyanakkor megvizsgáltuk a testnevelés osztályzatokat is. Azt tapasztaltuk, hogy a tanulók kb. 64%-a 5-ös

2. *táblázat:* Százalékos sorend.

Lányok		Vidék lányok 1—60-ig
elégséges	34% 6. 35% 5. 41% 48. 44% 4. 46% 17., 37.	
	47% 42., 44., 56. 48% 36., 116., 120. 49% 50., 52., 59., 90. 50% 20., 23., 45., 47., 58., 119.	jó 25%
közepes	51% 30., 60., 76., 91., 109., 118. 52% 7., 14., 34., 46., 53., 62., 78., 99., 101., 125. 53% 51., 88., 121., 124.	
	54% 2., 3., 15., 25., 39., 40., 49., 54., 93., 106., 115., 133. 55% 8., 9., 12., 26., 57., 66., 89., 102., 126. 56% 1., 28., 32., 43., 92., 94., 100., 128. 57% 31., 33., 35., 55., 65., 87., 113. 58% 10., 64., 69., 71., 86., 95., 134. 59% 13., 19., 21., 24., 38., 73., 77., 83., 97., 110., 114. 60% 11., 63., 79., 117.	jeles 64%
jó	61% 29., 98., 122. 62% 61., 81., 82., 103., 132. 63% 41., 75., 105., 107. 64% 27., 104., 127., 130. 65% 72.	
jeles	66% 16., 18., 67., 68., 70., 74. 67% 22., 80., 123. 68% 84., 85., 108., 129. 70% 131. 72% 111. 73% 112.	
Javasolt osztályzatok		Osztályzatok

osztályzatot kapott, 25%-a 4-est, 11%-a 3-ast. A képességek szerinti sorrendhez viszonyítva az 53% felett teljesített tanulók 5-öst kaptak. 4-est kaptak a 47- és 53% közöttiek.

Elgondolásunk szerint a realitást akkor közelítenénk meg, ha kb 50% körüli teljesítményig 2-es lenne az érdemjegy, 50—60% között 3-as, 60—65% között 4-es, 65% felett 5-ös. Természetesen az elgondoláson lehet vitatkozni, de úgy vélem hogy a tanterv elsajátításának mértéke és az osztályzatok közötti összhang még hagy kívánnivalót maga után.

DR. CSILLAG BÉLA

Gyógytestnevelés

GYÓGYTESTNEVELŐK TOVÁBBKÉPZÉSE

Februárban lezajlott a budapesti gyógytestnevelő tanárok évenként megrendezésre kerülő továbbképzése. Igen aktuális téma köré csoportosultak az előadások és bemutató órák, nevezetesen az obesitas diagnózishoz. Sor került annak orvosi elemzésére, a megfelelő mozgásanyag, valamint módszerek megválasztásának szempontjaira és annak élettani hatásaira.

A továbbképzést *Lángfy György* főorvos Obesitas című előadása nyitotta. Sajnos a statisztika szerint — ugyanúgy, mint a legtöbb gyógytestnevelési diagnózis — a kövér gyerekek száma is egyre növekszik, és ami nálunk külön gondot jelent, hogy szégyenlik is „betegségüket". Az obesitast más, pszichológiai és fiziológiai problémák is kísérik. Az előadás során nyomon követhettük, ahogyan a Sportkórház egy betegét (12 éves lány) hosszas előkészítő munkával — felmérésekkel, a beidegzett rossz mechanizmusok javításával, helyes diéta beállításával — juttatták el arra a szintre, amikor is tartósan és rendszeresen képes volt fizikai munkavégzésre, s kedvvel csinálta azt. Ez a bizonyos előkészítő folyamat a legfontosabb, ugyanis enélkül nem állapítható meg a kövérség tulajdonképpeni oka, a helyes diéta sem, és a fokozatosan növekvő mozgásmennyiséget sem lehet meghatározni. A kövérséggel együtt járó legjellegzetesebb tünetek, amelyek a legkisebb terhelésre is azonnal jelentkeznek, és mind fizikailag mind pszichikailag képtelenné teszik a gyereket a további munkavégzésre: ilyenek a keringési zavarok, amelyek az agy vérellátását is akadályozzák. Légzési elégtelenség melyet a hajszálér-hálózat elégtelen kapillarizációja követ. Végül mindezekből adódóan belső feszültség és izomtónus fokozódás lép fel, amely miatt megbomlik az összhang a végtagok és a törzs mozgása között, és megszűnik a harmonikus mozgásvégrehajtás. Az ügyetlen kivitelezés, sikertelenség letöri a már eleve kevés lelkesedéssel induló tanulót.

Első feladatként a légzőizmokat kell ellazítani, kezdetben masszázzsal a légzőfunkció javítása céljából. Ezután olyan mozgásmennyiséget kell megállapítani megfelelő pihenőkkel, amely még nem készteti a gyereket oxigénadósságra, nem lépnek fel a hibás mechanizmusok. A gyermekek jó érzéssel és fokozatosan ügyeskedve, sikerrel hajtják végre a feladatokat.

A helyes diéta beállítása nem a tanárok munkája, ellenben az már a mi feladatunk is, hogy figyelmeztessük az ésszerű táplálkozásra és a gyakori, de kevés evésre.

Ezután *Dr. Csider Tibor* az ortopéd diagnózishoz kapcsolódva videokazettás vetítéssel gerinctorna anyagot mutatott be. Az előadásban 2 éve megjelent könyve „Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése" anyagát dolgozta fel. E szakfolyóiratban annak idején ismertetés jelent meg a könyvről. Így most nem részletezem a különböző kötetek tartalmát, csak annyit, hogy gazdag gyakorlatgyűjteménye azok anatómiai elemzése, valamint alkalmazási területük felsorolása igen nagy segítséget nyújt főleg a kezdőként induló, de már a pályán több évet eltöltött kollégáknak is.

A filmvetítés segítségével nyomon követhetjük a gerinc, valamint a különböző izomcsoportok mozgását az összes főbb alaphelyzetben. Ezzel a módszerrel rendszerezett, átfogó képet kaptunk a gyógytestnevelésben alkalmazható, széles skálájú gyakorlatanyagról, s annak bővítési lehetőségeiről.

Dr. Apor Péter, az aerob kapacitás jellemzőiről tartott előadást. Az előadás kapcsolódott az obesitas diagnózishoz, mivel ott is az egyik legfontosabb szempont az alapvető fizikai állóképesség megteremtése. Az aerob teljesítőképesség befolyásoló tényezőit, mérésének módszereit elemezve egy fontos alapelvnek a fogalmi, elméleti tisztánlátásunkat fejlesztette a lényegretörő összefoglalás. Ilyen kérdéseket boncolgatott az előadás: mi az a minimális munkaintenzitás, amely még fejleszti az aerob rendszert? A munkapulzus a lényeges, a megnyugvási szakasz elhanyagolható a munkavégzés után közvetlenül mért pulzusszámmal szemben; az edzéshatás kiváltásához szükséges minimális munkapulzus-

szám a különböző életkorokban..., ezek mind elengedhetetlen tudnivalók egy gyógytestnevelőnek is.

Az előadások után *Dr. Gunda András* a TF gyógytestnevelés szakképzőseinek tanára zenés órát tartott a főiskolai hallgatók részvételével, amelyben az állóképességet fejlesztő különböző jellegű gyakorlatsorozatokat mutatott be. A foglalkozás előtt elmondta, hogy szándéka a már ismert gyakorlatok újszerű egymásbafűzése, a zenéhez való igazodás, amellyel a monotóniát, fáradtságot oldja, s mindezek által nagyon hatásos az állóképességet erősen igénybevevő óra lendületes levezetése.

Az mindenesetre látható volt, hogy az elvégzett 60 perc után, a befejező vezényszó hallatára még a TF hallgatók is az „utolsókat rúgták"; a hatásfokhoz nem fér kétség. Persze egészen más a helyzet az általános iskolai, valamint a gimnáziumi gyógytestnevelő csoportoknál. Mindenki leszűrhette magának a tanulságot: mennyi a megfelelő mennyiség, intenzitás, gyakorlat-ismétlésszám annak a korosztálynak amellyel foglalkozik.

A második napon két gyógytestnevelő tartott bemutató tanítást, először *Sipos Dénesné* obesitas diagnózisú tanulók óráját láthattuk gimnazista lánycsoporttal. A legteljesebb átmozgatás, a lényegesebb területek (has-, csípő-, far-, combtájék) izomzatának erőteljes megdolgoztatása, változatos szerhasználat, ötletes gyakorlatok jellemezték a foglalkozást. Főleg a törökülés, a térdelés, a térdelőtámasz, a hanyatt- és hasonfekvés alaphelyzetek voltak tökéletesen kihasználva, de a láb-, kar- és hátizom erősítése sem maradt el. Folyamatosan végezte az egyik legfontosabb mechanizmus, a légzés állandó ellenőrzését és javítását. A helyes légzés, mint tudjuk, a kövér tanulóknál elengedhetetlen ahhoz, hogy a többi szabályozó mechanizmus működésében se lépjen fel zavar. Jó hangulatú, intenzív órát láthattunk.

A másik bemutató tanítást *Rátonyiné Lipcsei Lídia* vezette, amelyen orthopéd diagnózisú tanulók egyéni gyakorlataikat mutatták be. Újdonságnak tűnt, hogy a gyerekek már a bemelegítő gimnasztikát is egyénre szabottan hajtották végre. Ezután következett a 6 egyéni gyakorlat, s abból is 4 sorozat. Párokként végezték a feladatokat, így talán könnyebben ment a nagy mennyiségű terhelés folyamatos végrehajtása. A különböző diagnózisokhoz fűződő (térdízület, csípő-, gerincdeformitás) széles skálájú gyakorlatsorokból bővíthették a kollegák repertoárjukat, illetve felelevenithették az esetleg már régen végzett egy-egy gyakorlatot. A pulzusszám terhelés előtt és közvetlen a munka befejezése utáni ellenőrzésével meggyőződhettünk a tanulók állóképességéről.

Befejező előadásként *Czvek Lászlóné* beszámoló értékelését hallottuk a tavaly szétküldött kérdőívek alapján a gyógytestnevelés jelenegi helyzetéről, lehetőségeiről, gondjairól, nehézségeiről.

1975 óta megkétszereződött a gyógytestnevelésre járó tanulók száma, amely adat egyáltalán nem megnyugtató. Ezzel párhuzamosan a gyógytestnevelő tanárok száma is növekedett. Ezt a változást, a gyógytestnevelési csoportok hirtelen sokasodását a tárgyi feltételek (tornaterem, uszoda, megfelelő felszereltség) nehezen tudják követni.

A kérdőívekre gyógytestnevelők, testnevelők, a gyógytestnevelés órákra járó tanulók és azoknak szülei válaszoltak.

A gyógytestnevelők és testnevelők közötti kapcsolat jó, csak a testnevelők egyáltalán nem ismerik a gyógytestnevelés tantervét és az ott végzett munkát. Nagyon fontos lenne már az alsó tagozatban a hanyagtartás és egyéb gerincdeformitások megelőzését szolgáló gyakorlatok végzése. Így a rossz tartású tanulóknak nem kellene azonnal gyógytestnevelésre kerülnie, ha a testnevelés órákon is lenne tartásjavító, hátizomerősítő gyakorlat. A másik probléma, majdnem teljesen hiányzik a differenciált, könnyített testnevelés kategória. Nagyon sok tanuló kisebb elváltozással, vagy egyéb, esetleg belgyógyászati jellegű zavarral még részt vehetne az iskolai testnevelésen, csak bizonyos gyakorlatok alól kéne felmenteni.

A gyógytestnevelők hiányolják az orvosi vizsgálatok, a szűrések, a kontrollok rendszerességét, amely nélkül nem végezhető eredményes munka. Ezenkívül 70%-a helyesebbnek tartaná, ha nem osztályzattal kellene értékelni a tanulók teljesítményét.

A tanulók kérdőíveinek értékelésekor az egyik legszembetűnőbb eredmény, hogy 1—2 év után visszakerülnek az iskolai testnevelésre. Felmerül a kérdés: vajon valóban ilyen hatékony a gyógytestnevelés órán végzett speciális munka, vagy csak az orvosi ellenőrzés hiányában a tanulók esetleg saját döntésük alapján térnek vissza az iskolai testnevelésre? Persze a gyógytestnevelők mulasztása is előfordul, mivel nem kérik a tanulótól a másik kategóriába való visszakerülés előtt az orvosi véleményt, amely gyógyultnak minősíti és felmenti a gyógytestnevelés alól.

Leszűrhetjük, mind a szülők, mind a gyerekek hasznosnak tartják a gyógytornát, elismerik hatását, egészségük szempontjából fontosságát. Viszont a nagy időveszteséget, valamint a testnevelés óráról való távolmaradást említik hátrányként.

Az előadás azzal a fontos gondolattal zárult, hogy a társadalom szempontjából hasznos és szükséges gyógytestnevelést minden iskolában bevezetni, és a tantárgyak szerves egészébe tartozóként, azokkal egyenrangúan kell megítélni.

A továbbképzés záró konzultációját *Kisfalvy Zsuzsa* szakfelügyelő vezette. Megvitattuk a bemutatótanításokat, előadásokat, beszéltünk többek között az egyik továbbra is legvitatottabb rendeletről amely szerint a gyógytestnevelésre járó tanuló semmilyen esetben sem vehet részt az iskolai testnevelésen.

Ezután *Pádár Károly* zárta értékelő szavaival a kétnapos programsorozatot, köszönetet mondott Kisfalvy Zsuzsának ismételten remek szervezőmunkájáért és további eredményes, jó munkát kívánt a gyógytestnevelő kollégáknak.

KOCSIS ZSUZSA

Ötletek, újdonságok

EGYÉNIBBEN, ÁTTEKINTHETŐBBEN

Sok szó esik az utóbbi időkben a pedagógusok adminisztrációs feladatainak csökkentéséről. Ha a testnevelő tanárok feladatait nézzük, rengeteg írásbeli feljegyzést kell évről évre elkészíteni, illetve folyamatosan vezetni a különböző kimutatásokat: tanulócsoportokról, felmentett tanulókról, „Edzett Ifjúságért" mozgalom eredményeiről, tömegsportórák látogatottságáról, iskolai házibajnokságok lebonyolításáról stb.

A testnevelők rendszerint a tanári szobától távol, a tornaterem, a sportudvar közelében lévő szertárban tartózkodnak az óraközi szünetekben, így órákra a saját „Tanári Naplóval" mennek. Bontott osztályoknál vagy az egyik, vagy a másik kollégánál van az osztálynapló. Az órák anyagának beírása a nagyszünetekben, délutáni foglalkozások után, vagy hetente egy alkalommal a délutáni órákban történik. Osztályozáskor a saját naplónkból vezetjük át a jegyeket.

Munkám megkönnyítésére, évek során kialakult formájú naplóban vezetem tanulóim eredményeit. Eleinte négyzetrácsos füzetbe, napokig vonalaztam a 30—40 fős osztályok oldalait. Technikám és a füzet — úgy tűnik, végleges formáját — a sokszorosítás tette lehetővé. Student naplóm lapjait A/4-es lapokra sokszorosítom. Sok munkát takarítok meg ezzel a módszerrel. Ha lenne nyomda, mely elvállalná ezeknek a lapoknak a nyomtatását, bizonyára sok testnevelő megvásárolná.

Mindent tudó naplóm tanév végén szétszedhető és tanulócsoportonként összefűzhető. Figyelemmel tudom kísérni valamennyi tanítványom fejlődését, szorgalmát, eredményeit. Naprakész adatokkal tudok az iskolai jelentésekhez szolgálni.

A napló a) oldalai (1. ábra)

Tartalmazza az évfolyam és osztály betűjelét, az osztályfőnök nevét, a tanulók létszámát fiú—leány megosztásban,

a felmentett tanulók számát, a normál, könnyített és gyógytestnevelésben résztvevők létszámát.

1. ábra

I/C
Osztályfőnök: .....
Létszám: .....
Fiú: .....
Leány: .....
Felmentett: .....
Normál: .....
Könnyített: .....
Gyógytestnevelés: .....

Teljesítményteszt: az őszi felmérés eredményei alatt a százalékértékek, tavaszi eredmények és százalék. Őszi eredmény %-ban, és tavaszi eredmény %-ban.

Tömegsport: az adott hónapban vonal jelzi a tömegsportórán való részvételt, a különböző betűk a tömegsport jellegű versenyeken való indulást.

A naplóm b) oldalai (2. ábra)

2. ábra

NÉV	Felmentések						Teljesítményteszt								Tömegsport		
	IX II	X III	XI IV	XII V	I VI		60	Sp	Mi	Futás	Lp	4ü	Ft	%	IX XI	III VI	IV

Név: a tanuló neve, születési éve

Felmentés: a normál testnevelési csoportba tartozó tanulókról időszakos feljegyzéseket tartalmaz, havi bontásban.

Például:

FM 2 = adott hónapban 2-án egy foglalkozásról felmentve;

k 14 = 14-én könnyítést kért (menstruáció)

H 24 = 24-én az órán nem jelent meg.

Például:

M = mezei futóversenyen indult

T = ODK túrán vett részt

U = úszott, tömegsport keretében

A naplóm c) oldalai (3. ábra)

Játék A: sportjátékra;

Atlétika F: az időeredményekre és a technikai elemekre;

M: a magasugrás eredményére és technikai végrehajtására;

T: a távolugrásra;

D: az atlétikai dobásokra;

3. ábra

Játék	Atlétika				Torna				Szorgalmi				Jegy	Megjegyzés
	F	M	T	D	T	G	U	K	Gi	%	Ú			

Torna	T: a talajelemekre és talajgyakorlatra; G: leányoknál gerenda, fiúknál gyűrű; U: szekrényugrás, lóugrás; K: korlátelemekre és gyakorlatokra adott érdemjegyek helye.
Szorgalmi	Ez a rovat szabad lehetőséget nyújt a többletmunkák értékeléséhez. Jelen esetben a Gi = a gimnasztikai gyakorlatvezetést, a % = a teljesítményteszt kimagasló eredményeit, az U = az úszás szorgalmát jelenti.
Jegy	A félévi és a tanév végi érdemjegy helye.
Megjegyzés	Felmentettek csoportbeosztása gyógytestneveléssel kapcsolatos feljegyzések, egyéni feljegyzések helye. Dicséretek, figyelmeztetők, SE-tagok, sportfelelős, ODK felelős, DSK atléta stb.

Megjegyzés az ábrákhoz:

A 2. ábra jobb és a 3. ábra bal oldalát kell összefűzni.

A 2. és 3. ábra egy lap két oldala.

Az 1. ábra hátoldalára a 2. ábrát lehet másolni.

A Student napló előnye az is, hogy az osztályok Balesetvédelmi Oktatásának anyagát és a tanulók aláírásával ellátott ívet is minden osztály lapjai után le tudom fűzni, mindig kéznél van.

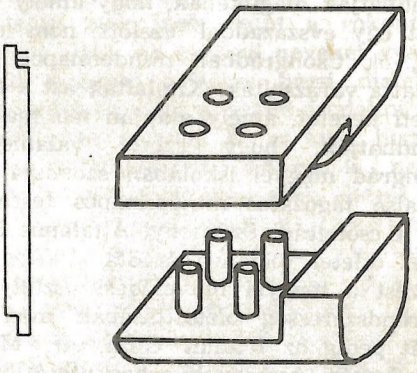
Nem kell alkalmanként névsort írni a tömegsport foglalkozáson megjelenő tanulókról. Nem írom két helyre — Egyéni értékelőlap — a Teljesítményteszt eredményeket, hiszen minden évben elteszem a régi füzetlapokat. Munkám ezáltal egyszerűbbé, áttekinthetőbbé vált.

Bizonyára minden testnevelő tanárnak egyéni módszerei vannak. Örülnék, ha nem is minden részletében, de ötletekkel segíteni tudtam.

PÉNZES ADRIENN

ÖSSZERAKHATÓ CÉL-, JELÖLŐ- ÉS TÉRELVÁLASZTÓ KERET

A „Bola" sportszercsaládhoz tartozik. Műanyagból készíthető sporteszköz. Tíz darab, egyenként egy méter hosszú részből áll. Félhenger formájú. Szélessége a fekvő felületnél hat centiméter. A részek a végükön egymással összeilleszthetők. *(L. ábra)*



Ügyességi feladatok elvégzéséhez sokoldalúan felhasználható. 10—12 féle, különböző nagyságú célkeret állítható belőle össze. Talajon, terepen, pályán többféle térforma, folyosó alakítható belőlük ki. Állandó és határozott méreteket biztosít, melyek segítik az eredményes és magas színvonalú tanulást, gyakorlást.

Könnyű, könnyen kezelhető, tartós, higiénikus, nem balesetveszélyes. Jól szállítható, egyszerűen mozgatható, tárolható. Nem helyigényes. Sokoldalú. Kezelése egyszerű, ezért használatával sok időt takaríthatunk meg.

BALÁZS OLIVÉR

Mindennapos testnevelés

MINDEN NAP EGY KAZETTA

A Csongrád megyeiek soha sem állították, hogy ők találták ki a mindennapos testnevelést. Soha sem akarták elhódítani a száz évvel ezelőtti elődöktől a dicsőséget. Hiszen már akkor történtek kezdeményezések a mindennapos mozgás iskolai meghonosítására. De azt már joggal mondhatják magukénak, hogy amely több mint egy évszázaddal ezelőtt nem sikerült, ők Csongrádban mindennapos gyakorlattá varázsolták. Kitalálták azt a szervezeti keretet, amely alapján ma már elmondhatják, hogy szinte valamennyi Csongrád megyei iskolában szokássá vált az alsó tagozatos mindennapos testnevelés. A csongrádi Széchenyi Általános Iskola az ötletet feldobva átadta a kezdeményezést a megyei művelődési osztálynak. A rendszeresség biztosításának módszertanát pedig az Ivanics Géza, dr. Madarász István testnevelő-orvoskutató páros dolgozta ki. Öt év bizonyítja, hogy életképes a mindennapos testnevelés, ezt pedig csak úgy lehetett elérni, hogy újabb és újabb ötletekkel, segédanyagokkal teszik színesebbé a mozgásanyagot.

Itt van például az a kazettasor, amelynek hasznáról *Rácz István Pálné*, a kiszombori általános iskola tanítónője így szólt:

— Iskolánkban már négy év óta használjuk a kazettákat a mindennapos foglalkozásokon. Egy központi stúdióból szolgáltatjuk a „műsort", így ki sem lehet kapcsolni, de nem is akarja senki. A gyerekek nagyon szeretik, a gyakorlatanyag az életkori sajátosságokra épül, a zenei része pedig a slágerdivatot veszi figyelembe. A kazettás módszer nagyon jó gyereknek és nevelőnek egyaránt. Nem azért, mert kényelmes, hanem mert szakszerű. Régi diplomások és levelezőn végzők nyugodt lelkiismerettel bízhatják magukat az ilyenfajta segítségre.

Baróczi Tamás, a makói művelődési osztály főelőadójának véleménye is figyelemreméltó, hiszen korábban ő is a mindennapos testnevelés kazettás módszerének alkalmazója volt.

— Nemcsak az alsó, hanem még a felsős nevelők között sem mindenki tudja a testnevelést vezetni. A kazetta áthidalja ezt a gondot. De nem szabad megfeledkezni azokról a hatásokról sem, amelyek a kazetták rendszeres használatával alakulhatnak ki. Gondolok a ritmusérzék zenével történő fejlesztésére, a figyelem edzésére, a kitűnő gyakorlatanyag emocionális hatására, a fegyelemre szoktatásban betöltött szerepére, s nem utolsó sorban a jól és szakszerűen összeválogatott mozgásanyag élettani reakcióira.

A megkérdezettek sorából természetesen nem hagyhattuk ki az egyik kazettás társszerző Ivanics Géza testnevelő tanár szakfelügyelőt sem. Előljáróban leszögezte, hogy az újdonságokat mindig a körülmények kényszere váltja ki. S ettől nem mentes a mindennapos testnevelés sem, de inkább idézzük véleményét.

Dr. Madarász Istvánnal abból indultunk ki, hogy a mindennapos testnevelést elsősorban nem testnevelés szakos pedagógusokkal kell megoldanunk. De ugyanakkor fent kell tartanunk az önkezdeményezés lehetőségét is. Ezért úgy állítottuk össze a kazettát, hogy az osztály fele akár a nevelő utasítására is végezhet külön gyakorlatot. A játéklehetőség is szabadon választható —, mi csak ajánlással élünk. A harmadik szempont, hogy bármilyen mostoha körülmények között is használható legyen. Gondoltunk arra, hogy akár az otthoni szobában is lehessen mozogni a kazetták segítségével. Munkacsoport dolgozta ki a gyakorlatsorokat. Tapasztalatunk szerint a gyerekek nagyon kedvelik a kazettás mindennapos testnevelést. A napközis nevelőink visszajelzését tudnám említeni, hogy kazettás foglalkozás után jobban megy a tanulás is, de ezúton is felhívnám a figyelmet, hogy bármilyen módszertani anyag csak akkor éri el a hatását, ha a nevelő is hisz munkájának hasznosságában, jóságában.

Annyi szó esett az előbbiekben már a kazettáról, hogy tovább nem csigázzuk az olvasók érdeklődését. Az Ifjúsági Lapkiadó Vállalat által forgalmazott 18 darab kazettát 3240 forintos áron kapható meg. Kilenc darab az első és második osztályosok kéthetenkénti mozgás-anyag váltását

biztosítja, míg ugyanennyi a harmadik-negyedik osztályosok mindennapos testnevelését szolgálja. Hogy megéri a befektetés, azt úgy gondoljuk, az előbbi vélemények bizonyítják. De talán másképp nem is adta volna áldását a forgalmazásra a Művelődési Minisztérium.

SÜLI JÓZSEF

Sport és nyelv

IDEGEN VÁROSOK, IDEGEN NEVEK (II.)

A földrajzi nevektől kissé eltérő a személynevek magyarsága. A személyneveknél ugyanis nincs magyar megfelelő. Ez nem mindig volt így: Verne Gyula, May Károly vagy akár Neoton Izsák a bizonyság arra, hogy a múlt században még megmagyarosították az idegen neveket. Van, ahol ma is ezt teszik, például a franciák. Mások a nem latin betűs abc miatt kényszerülnek átírásra.

Ezért az alapszabály: a latin betűs neveket az eredeti írásmód szerint írjuk, és az eredeti kiejtéshez közelálló, de a magyar hangrendnek megfelelő ejtéssel használjuk. A közismertebb nevekre útbaigazítást ad az Idegen nevek kiejtési szótára, mely a helyes változatokat is megadja, ha több is megfelel a magyar nyelvnek (például Shakespeare: Sekszpir vagy Sékszpír — a szótár sportolóneveket nem tartalmaz). Tehát a sportolók neveit megközelítőleg úgy kell ejteni, ahogy ők maguk mondják.

Az ők maguk két ok miatt fontos. Egyrészt, mert Európában és Amerikában főleg sok az idegen eredetű név, a más országokból származó sportoló. Ők vagy megtartják az eredeti kiejtést vagy igazodnak új hazájuk nyelvéhez: Karpov, Navratilová, Tahamata. Itt csak akkor teszünk kivételt, ha az illető sportoló nemzetisége, anyanyelve magyar: ekkor magyarul kell nevüket mondani. Tehát nem Jolanta Balazsa, hanem Balázs Jolán, nem Katerina Szabó, hanem Szabó Katalin. Ha azonban a sportoló már új hazája nyelvén ejti nevét, akkor nekünk is így kell tennünk.

Másrészt az angolban megengedett a név bármilyen ejtése. Az amerikai elnök Roosewelt Rózvelt-nek mondta magát, fia már Ruzevelt-nek. Ezt tiszteletben kell tartanunk.

Hibás tehát a sportoló (vagy bárki) nevének betű szerinti magyar olvasása, de ez talán még jobb, mint a rokonnyelv szerinti ejtés. Az európai neveket gyakran ejtjük németül (sokszor bécsi dialektusban, pedig ez eltér a német irodalmi kiejtéstől) vagy angolul. És ez hiba, hiszen a közeli nyelvrokonok között is nagyon gyakran jelentős a kiejtésbeli eltérés. Például a Johnson angolul Dzsonzon, de több északi nyelven Jonson. Ugyanígy az Anderson németül Anderzon, ám svédül Anderson. A hollandok a g-t erős ch-nak, a svédek a k-t cs-nek ejtik. Persze az ilyen kisebb ejtési hiba csak akkor bosszantó, ha már világhírű sportolóról van szó, ha már mindenki ismeri neve kiejtését, csak a riporter hibázik rendszeresen. Van der Kerkhof nevét többször hallottam van der-nek mondani, pedig az fander, egy szóban. Michael Gross sem Májkel vagy Micsel, hanem Michael, kemény h-val. És Stamm, sem Sztamm, hanem Stam. (Az már kisebb hiba, ha a másik vízilabdázó nevét két t-vel mondjuk, pedig az eredetileg egy t: Oto.)

Megint más kérdés a nem latin betűs nevek írása és ejtése. Az írásban a megközelítő magyar ejtés szerint kell a nevet írni, így is kell ejteni: Szalnyikov, Tanaka stb. Ugyanakkor a latin betűk mienktől eltérő írásmódját (a román t=c, a cseh r=rzs stb.) írhatjuk magyarosan is.

Nem túl sok szabály, de mások megbecsülése miatt érdemes betartani. Mi is mosolygunk, ha külföldön Sallay nevét Szélé-nek ejtik. Mosolygunk, de nem örülünk neki.

ANDOR GYÖRGY

Könyvismertetés

POKOL ÉS MENNYORSZÁG

Mikor tüntetett hatalmas tömeg a magyar labdarúgók veresége miatt?

Mikor követelték a szövetségi kapitány fejét, mert a világ egyik legjobb, de még nem egészen meggyógyult játékosát is betette a csapatba? És mikor védekezett úgy a kapitány, hogy egy világklasszist, aki játékra jelentkezett, nem lehet kihagyni a csapatból?

Mikor volt a magyar futball Mohácsa?

Ugye könnyű kérdések. 1924-ben, az Egyiptomtól elszenvedett 3—0-ás vereség után.

Hogy még később is, esetleg többször is? Ez is igaz. Mint ahogy az alábbi, korabeli újságcikk gondolatait is számtalan és számtalanszor leírták:

„Nem is a játékost okolom ezért, mert ő már ilyen felfogásban nevelődik fel a klubjában, az idősebbektől csak ezt a cinikus lelkivilágot látja és veszi át... Lehetetlent kívánunk az ilyen játékostól, ha azt akarjuk tőle, hogy felejtsen el minden pénzt és minden anyagi érdeket és csak a színek becsülete lebegjen szemei előtt. És itt a játékos a legutolsó, akit ebben hibáztatni lehet. Az egyiptomi meccsen is belefeküdtek a fiúk, ahogyan tudtak, ahogyan az ő beidegzett mentalitásuk megengedte, és ők befelé meg is voltak győződve, hogy jobban már nem lehet »belefeküdni« a játékba. Igaztalan volna az a vád, mintha játékosaink nem akarták volna teljes erejükkel a győzelmet, helyesebb volna ez a fogalmazás: a mi fiaink már nem tudtak akarni! Tehát nem a játékosokban kell keresni a hibát, hanem abban a rendszerben, amely a játékosokat — tisztelet a kevés kivétellel — évek során ilyenekké formálta át, azokban, akik ezt a rendszert bevezették és azokban, akik ezt megtűrték."

Lehet-e még újat írni a magyar futballról, akár a berni vereségről is? Pintér István könyve bizonyítja, hogy lehet. A Pokol és mennyország a magyarok világbajnoki szereplésével foglalkozik, de nem az 1954-es szerepléstől indul el, hanem a kezdettől, egészen napjainkig. A kitűnő könyv kitér ugyan a mérkőzésekre is, a hibákra is, de az olvasónak már néhány oldal után az az érzése: Pintér Istvánt nem elsősorban ez érdekli. Hanem elsősorban a mérkőzés előtti, a győztes és a vesztes mérkőzés utáni közés újságírói hangulat. Nem elsősorban a magyar labdarúgás 60 éves vajúdása, hanem az: miért vajúdik még mindig és szinte azonos okokból ez a népszerű sportág. Miért bukik el valahol mindig a válogatottunk, sokszor a sokkal gyengébb erőt képviselővel szembeni mérkőzéseken.

Mindezt tömören fejezi ki a könyv befejező néhány mondata:

„Nyertek a hollandok a Népstadionban 1—0-ra, és az istenadta nép már el is felejtette, hogy tíz pont az tíz pont, és Európából elsőnek a magyar válogatott jutott el Mexikóba.

Persze minden jel arra vall, hogy Mexikóvárosban sem Magyarország csapata lesz a világbajnok. Következésképpen: el kell következnie egy újabb kudarcnak. Azt, hogy nehezen viseljük majd el, megjósolhatom. Azt, hogy ki lesz a hibás, szintén. Azt, hogy miért, majd kitaláljuk.

De hát én úgysem erről akartam meggyőzni az olvasót, hogy nehéz megjósolni, hogy mi, hogy lesz. Hanem arról, hogy sokszor minden másként volt.

Tehát hogy lesz a volt az 1986-os világbajnokság után?" (Pintér István: Pokol és mennyország. Sportpropaganda, 1985.)

A SPORT KOMÉDIÁSAI

Idősebb, a sportot nem kedvelő és nem is ismerő rokonom szokta kérdezni: Miért szereted te a sportot? Mi van abban érdekes egy humán beállítottságú ember számára? A válasz előtt mindig gondolkodom: talán elsősorban az önmagunk legyőzése vonz a sportban. Egy többszörös olimpiai bajnok Vilma Rudolph, egy Takács Károly, egy Halassy Olivér, de egy egészséges Balczó András akaratereje, győzni tudása. És sok egyéb között — erre állandóan rádöbbenek — a szellemesség. Gyermekkoromban ámultam Markovits, Szívós, Gyarmati, Puskás, Kocsis, majd Kárpáti, Greminger, Albert és a többiek csodálatos, az ellenfelet padlóra fektető megoldásain. Néhány — harminc évvel ezelőtti mozdulat — ma is kitörölhetetlen az emlékezetemből. Mert a sport végül is — mint a póker —, s aki jobban meg tudja téveszteni az ellenfelet, mint az őt, az már majdnem győztes. Hát ezt is szeretem a sportban.

Kemény György most megjelent könyve (A sportpályák komédiásai. Sportpropaganda, 1985.) éppen ezt a szellemességet, a humort kutatja. Azokat a megoldásokat, amelyek többnyire célravezetők, s ha nem, akkor is esztétikai, szellemi élményt nyújtanak. Felkeresi azokat a — volt — sportolókat sportrajongókat, akik a szellem bűvöletében éltek, élnek. Akik egy szellemes megoldásért „a lelküket is eladták az ördögnek". Sőt néha többet: a válogatottságot, a világelsőséget is. Bár némelyikük így is, talán éppen a humor, a szellem segítségével lett többször is világelső.

„Hova tűnt a sportból a játék? — kezdi könyvét Kemény György.

A trükk, a móka?

Kemény küzdelem folyik a centikért, a dekákért a tized, sőt, századmásodpercekért, a gólokért."

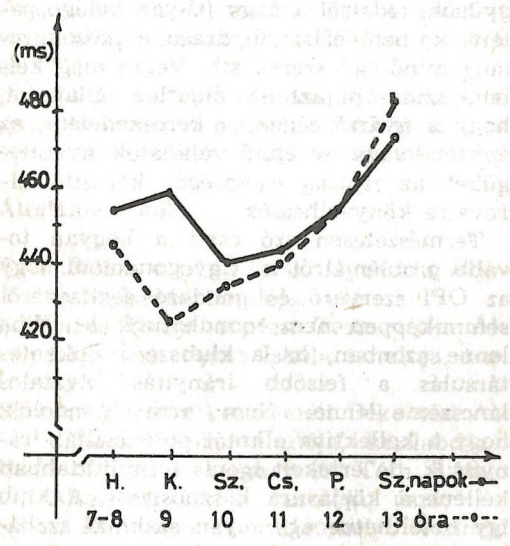
Valóban, hova tűnt? Ma már egyre több a sportban a robot, egyre kevesebb az egyéniség. A teljesítményközpontúság, az eredmény- vagy pontlistán való megfelelő helyezés azoknak a robotoknak kedvez, akik csak nyerni akarnak — mindegy, hogy miért, pénzért vagy szerződésért —, akik egy a játék lényegét adó ötletért nem kockáztatnak. A közönség örül ugyan a robotok győzelmének, de a „trükkösökért" megy ki a pályákra. És magam is ezt várom minden versenyen, minden mérkőzésen. Akik megcsinálják azt a kis trükköt, a vagányságot, azok talán nem lesznek válogatottak, de még az ellendrukkerek is becsülni fogják őket.

Ezt a típust mutatja be Kemény György. A vagányt, aki a világversenyen is győzni vagy veszteni tudott — a játék kedvéért.

Ezért szeretem ezt a könyvet. Nem sorolom fel, hogy kik szerepelnek benne — inkább abban bízom: előbb-utóbb ismét tért nyer a sportban a szellemesség.

ANDOR GYÖRGY

Az 1986/5—6-os számban megjelent, dr. Rigler Endre cikkének (a 136. oldalról) elmaradt *3. ábrája:*



SOROZATMÉRÉSEKKEL MEGHATÁROZOTT ÁTLAGOS REAKCIÓIDŐ (ms) HETI ÉS NAPSZAKI ALAKULÁSA

3. ábra

Hírek, megemlékezések

ÚJÍTÓ TESTNEVELŐK ELSŐ ORSZÁGOS TALÁLKOZÓJA

1986 december második felében az OPI szervezésében tartották első találkozójukat az újító testnevelők. Velük kapcsolatban az ötletes jelzőt nem szívesen használom, mert a közfelfogásban már úgyis eléggé elterjedt az a téves nézet, mintha az újítások produktumát nem az állandóan jobbra, eredményesebbre törő szakmai szemlélet látó és értékelő módja szülné, hanem valamiféle keresztrejtvényt fejtő találékony gondolkozás.

Ezzel nem lebecsülni szeretném a találékonyságot, a fantáziát, hiszen e nélkül egyetlen testnevelő sem ismerné fel iskolájában az eredményesebb tárgyi, metodikai, módszertani stb. lehetőségeket. Végsősoron minden testnevelő egyben újító is. Nem mindegy azonban, hogy az újítás milyen jellegű, társadalmilag mennyire hasznos. Természetesen az sem mindegy, hogy az iskola falain belül marad-e, vagy a nagyobb közösség tulajdonába kerül.

Ezért nem hiszem, hogy nagyot hibáztunk volna, amikor az első találkozó rajtvonalára elsősorban azokat szólítottuk, akik eredményeiket, elgondolásukat szakfolyóiratunkban A testnevelés tanításában már publikálták. — Sajnos szelektált a találkozó nem kedvező évvégi időpontja is. A megjelentek közel 40%-os aránya így is reprezentálta a kis kollektíva szakmai fajsúlyát. Tagjai több jóváhagyott szabadalom, eszköz és metodikai újítás birtokosai és több országos pályázat helyezettjei. Szakmai sokoldalúságukra jellemző, hogy az utóbbi 8 évben folyóiratunkban több mint 70 cikket közöltek. Minden iskolatípust képviseltek és mindannyian a gyakorlatban dolgoznak. Talán ezért is jogosan bizonytalankodtunk, amikor a találkozó programjára gondoltunk.

Dr. Nagy Sándor kolléga üdvözlő és megnyitó szavai után mindenki röviden ismertette életútja főbb állomásait, beszámolt munkájáról, beszélt terveiről, problémáiról. Ezután Szentgyörgyi Zoltán, testnevelő tanár tájékoztatója következett. Megdöbbentett kollégáim tájékozatlansága az újítások jogi védelmével, hasznosítá-

sával kapcsolatban. Pedig ezen nem kellett volna meglepődnöm, mert ez volt a természetes, ez volt a közös ügyet szolgáló szemlélet magától értetődő visszatükröződése.

Egy pedagógus csak pénzért ugyanis nem újíthat. Aki erre az útra téved vagy ezen az úton jár, az előbb vagy utóbb az újítók zsákutcájába kerül. Ez szemléletváltozással jár, és szinte észre sem veszi az illető, hogy az alkotó elmét már nem a testnevelés hatékonyabbá tevésének belső igénye irányítja, hanem csak a formai módosítások „ divatja". Az új változatokba, így a találékony fantázia utólag magyarázza bele az újítás lényegét, a funkciós előnyt. Ez különösen az eszközújításoknál veszélyes, mert a műszaki módosítás lehet egyszerű és látványos, de ugyanakkor a módosított régi eszköz előnyeit redukálhatja. Természetesen a leszűkült lehetőségek ellenére rendelkezhet egy olyan sajátos funkciós többlettel, mint az iparban a célszerszámok, célgépek. — De úgy vélem, nagy hibát követnénk el akkor, ha csupán az újítás az újításért szemlélet az iskolai testnevelés „kombinált fogóját" cserélné ki egy speciális villáskulcsra.

Ezzel nem azt kívánom mondani, mintha a „kis" módosításoknak nem lehetnének „nagy" jelentőségük, de ez a kérdés mindig csak a régi és az új összehasonlításában, az új funkciós előnyeinek többletében értékelhető. Nagyon jól szemlélteti ezt a gépvarrótű feltalálásának példája. A műszaki találmány lényege csupán annyi volt, hogy alkotója a varrótű cérnabefűzőlyukát a tű hegyes végére helyezte át. Ez a „kis" módosítás volt ugyanis annak az előfeltétele, hogy kezdetben kézzel, majd géppel a varrás gépesíthető legyen.

Lehet példákat említeni a testnevelés és sport területéről is. Így pl. a tornagyűrű vagy a tornabot feltalálói sem a gyűrűt vagy a botot fedezték fel, hanem ezen eszközöket a sport és testnevelés szolgálatába állították. Naivitás lenne azonban, ha most valaki a tornabotot úgy újítaná, hogy az egyik végét kihegyezné. Csupán azért, hogy a botot mint jelző eszközt a földbe verhessük.

„Újítás az újításért" szemlélet veszélyei elsősorban az „egyoldalú" újítókat veszélyezteti. Minden újításnak, mivel mindig van egy „részigazsága", így a szakmai egyoldalúság szemléletétől az illető könnyen a részigazság elfogult megszállottja lehet. A szakmai bírálatokat és ellenvéleményeket így könnyen valamiféle haladásellenesnek, személyeskedésnek értékelheti. Igazának bizonyítására újabb és újabb fórumokat keres, míg végül a részigazságának totális megszállottja lehet.

A klubszerű kötetlen beszélgetések igazolták, hogy a közügyért munkálkodó újítókat nemcsak a testnevelés minden problémája érdekli, hanem igénylik is a kritikus szakmai vitákat, bírálatokat és véleménynyilvánítást. — Felvetődött egy olyan kisebb újító közösség létrehozásának szükségessége, mely tanácsával segítené az újítók munkáját, vigyázna az újítások etikai légkörére és szakmai véleményének a súlyával segítené az iskolai testnevelés közügyét. Erre annál is inkább szükség lenne, mert a jelenlévők alig győzték sorolni iskolai testnevelésünk kiszolgáltatott helyzetét bizonyító tényeket. Pl. új tornacsarnokok kinyithatatlan ablakai, általános iskolákba felszerelt drótsodronyos (állíthatatlan) drága versenygyűrűk, oldalról a nagy pályán belógó palánkok, nem célszerű, drága eszközök, silány minőségű szerek stb. Végre meg kellene szüntetni azt az áldatlan állapotot, hogy a gyártó cégek, a kereskedelem, az építtető vagy az építő vállalatok nyereségüket az ifjúság egészségét károsító alrovatra könyvelhessék.

Természetesen szó esett a hogyan tovább problémáiról is. Úgy gondolom, hogy az OPI szervező és gondozó segítségéről semmiképpen nem mondhatunk le. Hiba lenne azonban, ha a klubszerű önkéntes társulás a felsőbb irányítás hivatalos láncszeme lenne. Nem arra gondolok, hogy a kollektíva alkotói potenciálját irányítsuk, de értékeit igenis irányítottabban kellene a közjavára hasznosítani. A klub így betölthetne egy olyan szakmai szabályozó szerepet, mely hol agonista, hogy antagonista módon, elsősorban a gyakorlat oldaláról segítené a testnevelés közös ügyét.

Sajnos az idő hamar eljárt és alig, hogy belejöttünk a beszélgetésbe, máris indul-

tak a vonatok. Búcsúzáskor nagy örömmel fogadtuk Kecskés József kolléga bejelentését, aki az újítók következő találkozójára, mint házigazda, csepeli iskolájába, meghívta a kis társaságot. Reméljük ezen a találkozón az újító testnevelők nemcsak nagyobb létszámmal állnak a rajtvonalra, hanem elhangzik majd az indító jelzés is.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

ÁTADTÁK A „JÓ TANULÓ — JÓ SPORTOLÓ" DÍJAT

1986. XII. 22-én a KISZ Központi Bizottsága székházában került sor az 1985/86. tanévi „Jó tanuló- jó sportoló" országos cím átadó ünnepségére.

Első évben nyerték el az általános iskolai tanulók és a felsőoktatási intézmények hallgatói a tanulás és sportolás eredményes összeegyeztetésére és magas szintű együttes végzésére kiírt országos címet. Így minden iskolafokon és iskolatípusban a legjobban tanuló és legjobb sporteredményt elért tanulók a Művelődési Minisztérium, a KISZ-KB, a Magyar Úttörők Szövetsége, a Szakszervezetek Országos Tanácsa és az Állami Ifjúsági és Sporthivatal által adományozott díjakat nyerték el.

A Magyar Népköztársaság jó tanuló, jó sportoló országos címet az 1985/86-os tanévben a következő tanulók kapták:

Általános iskola

Bors Balázs a pécsi 2. sz. Gyakorló Általános Iskola tanulója, atléta,

Szalontay Eszter a pécsi Testnevelési Általános és Sport Iskola tanulója, tornász,

Sárközi Márta a kecskeméti Béke téri Általános Iskola tanulója, kézilabdázó,

Balla Mihály a kecskeméti Tóth László Általános Iskola tanulója, úszó,

Szilva Katalin a sátoraljaújhelyi Kazinczi Ferenc Általános Iskola tanulója, atléta,

Fügedi Csaba a mezőkövesdi Mező Ferenc Általános Iskola tanulója, atléta,

Bangha Ágnes a zsombói Általános Iskola tanulója, tollaslabdázó,

Bezdán Tibor a szegedi 1. sz. Gyakorló Általános Iskola tanulója, sakkozó,

Czigler Sándor a győri Móra Ferenc Általános Iskola tanulója, tornász,

Varga Dóra a dunaújvárosi Vasvári Pál Általános Iskola tanulója, úszó,

Nemes Imola a debreceni Vénkerti Általános Iskola tanulója, úszó,

Csépe Gabriella a gyöngyösi 1. sz. Általános Iskola tanulója, úszó,

Németh Ádám az egri 10. sz. Általános Iskola tanulója, cselgáncsozó,

Berta Szilvia a tatabányai 4. sz. Általános Iskola tanulója, kézilabdázó,

Zsíros Ferenc a tatabányai Váci Mihály Általános Iskola tanulója, úszó,

Tóth Klára a salgótarjáni Petőfi Sándor Általános Iskola tanulója, sífutó,

Kazareczki Gábor a somoskőújfalui Általános Iskola tanulója, cselgáncsozó,

Boroszno k István a kiskunlacházi Általános Iskola tanulója, kenus,

Németh Edina a kiskunlacházi Általános Iskola tanulója, atléta,

Bahil Réka a váci Hámán Kató Általános Iskola tanulója, atléta,

Nagy Henriett a győri Móra Ferenc Általános Iskola tanulója, úszó,

Borsodi Péter a berzencei Általános Iskola tanulója, kézilabdázó,

Gyenesei Anita a kaposvári Berzsenyi Dániel Általános Iskola tanulója, ritmikus sportgimnasztika sportágban,

Varga Zsuzsanna a szolnoki Mátyás király úti Általános Iskola tanulója, atléta,

Dantesz Tamás a tiszakürti Körzeti Általános Iskola tanulója, gyorstávírász,

Nagy György a nyíregyházi 2. sz. Általános Iskola tanulója, atléta,

Hamvai Krisztina a nyíregyházi 9. sz. Általános Iskola tanulója, röplabdázó,

Sárközy Zsuzsa a szombathelyi Gyakorló Általános Iskola tanulója, tájfutó,

Sárközi István a szombathelyi Gyakorló Általános Iskola tanulója, tájfutó,

Pógyor Petra a zalaegerszegi Petőfi Sándor Általános Iskola tanulója, atléta,

Adorján Csaba a zalaegerszegi Népköztársaság úti Általános Iskola tanulója, kosárlabdázó,

Pintér Piroska Henriett a győri József Attila Általános Iskola tanulója, kajakozó,

Faragó István a budapesti 10. sz. Általá-Iskola tanulója, labdarúgó,
Baranyi Krisztina a budapesti Berzsenyi úti Általános Iskola tanulója, asztaliteniszező,
Ónodi Henrietta a békéscsabai 2. sz. Általános Iskola tanulója, tornász,
Purcsi György a békéscsabai 1. sz. Általános Iskola tanulója, úszó,
Weglárz Timea a budapesti Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola tanulója, kosárlabdázó, és
Homolya Krisztina a budapesti Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola tanulója, kosárlabdázó.

Szakmunkásképző iskola

Szalay Szilvia a pécsi 508. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta,
Gácser Zsolt a bajai 609. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó,
Lakatos János a kazincbarcikai 105. sz. Ipari Szakmunkásképző és Szakközépiskola tanulója, ökölvívó,
Csanki Tünde a hódmezővásárhelyi 602. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta,
Mitring István a székesfehérvári 323. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó,
Perge Erzsébet a debreceni Könnyűipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, kézilabdázó,
Vágási Róbert az egri 212. sz. Bornemissza Gergely Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, vívó,
Kevert László a tatabányai 314. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, birkózó,
Széles Gábor a balassagyarmati Kereskedelmi és Vendéglátó Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta,
Sándor Attila a ceglédi 203. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, súlyemelő,
Veriga Gábor a Barcsi 525. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, cselgáncsozó,
Nagy Róbert a szolnoki Bedel László Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta,
Szegedi Zsolt a szekszárdi 505. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, súlyemelő,
Berekméri Zoltán a budapesti 18. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, búvár, és
Metzger Ferenc a budapesti 18. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta.

Szakközépiskola

Dechant Krisztina a pécsi Janus Pannonius Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, természetjáró,
Hajnal Márta a kecskeméti Kada Elek Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, röplabdázó,
Breznai András a kazincbarcikai 105. sz. Ipari Szakmunkásképző és Szakközépiskola tanulója, súlyemelő,
Balogh Piroska a szegedi Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, tájfutó,
Bucsi László a dunaújvárosi Bánki Donát Szakközépiskola tanulója, evezős,
Borsi Ferenc a debreceni Mechwart Adrás Gépipari Szakközépiskola tanulója, tájfutó,
File János az egri Gép- és Műszeripari Szakközépiskola tanulója, vívó,
Sárik Zoltán a tatabányai Erősáramú Szakközépiskola tanulója, röplabdázó,
Batovszki István a salgótarjáni Madách Imre Szakközépiskola tanulója, atléta,
Zopcsák József a váci Lőwy Sándor Ipari Szakközépiskola tanulója, evezős
Horváth Norbert a barcsi Vízügyi Szakközépiskola tanulója, tornász,
Orbán Attila a törökszentmiklósi Székács Elemér Mezőgazdasági Szakközépiskola tanulója, atléta,
Kató András a nyíregyházi Vásárhelyi Pál Szakközépiskola tanulója, kosárlabdázó,
Dávid Tibor a szekszárdi Rózsa Ferenc Szakközépiskola tanulója, atléta,
Laczó Éva a szombathelyi Entzbruder Dezső Szakközépiskola tanulója, tornász,
Nagy László a zalaegerszegi Ganz Szakközépiskola tanulója, labdarúgó,
Homoki István a budapesti Corvin Mátyás Szakközépiskola tanulója, atléta,

Bánki Mónika a budapesti Hámán Kató Szakközépiskola tanulója, kosárlabdázó,

Dobrocsányi István a budapesti Nyomdaipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet tanulója, vívó,

Kiss Szabolcs a budapesti Corvin Mátyás Szakközépiskola tanulója, atléta,

Arany László a békéscsabai 611. sz. Ipari Szakmunkásképző és Szakközépiskola tanulója, vívó.

Gimnázium

Martina Tibor a mohácsi Kisfaludi Gimnázium tanulója, atléta,

Takács Ferenc a kunszentmiklósi Damjanich Gimnázium tanulója, birkózó,

Mádai Mónika a miskolci Zrínyi Ilona Gimnázium tanulója, atléta,

Alexa Szabolcs a szegedi Tömörkény István Gimnázium tanulója, atléta,

Rockenbauer Gabriella a székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium tanulója, evezős,

Barta Mónika az egri Gárdonyi Géza Gimnázium tanulója, úszó,

Mák Ferenc a tatai Eötvös Gimnázium tanulója, kézilabdázó,

Balázs Dénes a salgótarjáni Bólyai János Gimnázium tanulója, síelő,

Manninger Péter a váci Sztáron Sándor Gimnázium tanulója, evezős,

Agárdi Éva a debreceni Csokonai Vitéz Mihály Gimnázium tanulója, kézilabdázó,

Simics Judit a csurgói Csokonai Vitéz Mihály Gimnázium tanulója, kézilabdázó,

Bartha Anikó a szolnoki Varga Katalin Gimnázium tanulója, könnyűbúvár,

Illyés Árpád a kisvárdai Bessenyei Gimnázium tanulója, atléta,

Antus Andrea a bonyhádi Petőfi Sándor Gimnázium tanulója, atléta,

Horváth Andrea a szombathelyi Nagy Lajos Gimnázium tanulója, tájfutó,

Mádl Ildikó a tapolcai Batsányi Gimnázium tanulója, sakkozó,

Bita Mónika a zalaegerszegi Zrínyi Gimnázium tanulója, kosárlabdázó,

Csikós Éva a budapesti Árpád Gimnázium tanulója, tollaslabdázó,

Voith Mónika a budapesti Madách Imre Gimnázium tanulója, evezős,

Tüske Ákos a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium tanulója, asztalitenisző,

Veczey Sarolta a budapesti Kaffka Margit Gimnázium tanulója, evezős,

Salacz Péter a budapesti Kölcsey Ferenc Gimnázium tanulója, öttusázó,

Bayer Gábor a budapesti Kossuth Lajos Gimnázium tanulója, röplabdázó,

Gálffy Gabriella a veszprémi Lovassy László Gimnázium tanulója, atléta,

Horváth Mariann a veszprémi Lovassy László Gimnázium tanulója, atléta,

Bogyai Anita a nagykanizsai Landler Jenő Gimnázium tanulója, kosárlabdázó,

Kertész Krisztina a budapesti Madách Imre Gimnázium tanulója, tornász,

Nagy Dorottya a budapesti Dózsa György Gimnázium tanulója, kosárlabdázó,

Bódi Katalin a mezőkovácsházi Hunyadi János Gimnázium tanulója, atléta,

Hikádé Imola a budapesti Kaffka Margit Gimnázium tanulója, kézilabdázó,

Csányi Csaba a budapesti Leővei Klára Gimnázium tanulója, súlyemelő, és

Papp Szilvia a budapesti Kölcsey Gimnázium tanulója, kézilabdázó.

Egyetemi—főiskolai kategória

Gippert Beáta a gödöllői Agrártudományi egyetem hallgatója, atléta,

Steiner Róbert a gödöllői Agrártudományi Egyetem hallgatója, kézilabdázó,

Mihalkó Anna a nyíregyházi Bessenyei György Tanárképző Főiskola hallgatója, atléta,

Arday Andrea a szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola hallgatója, úszó, és

Kónya Zoltán a szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola hallgatója, kosárlabdázó.

VÁRHELYINÉ KULCSÁR MAGDA

ÁCS JÓZSEF
(Siófok, I. sz. Általános Iskola)

A szegedi tanítóképzőben (1947), majd a budapesti Apáczai Cs. János Pedagógiai Főiskolán (1954) szerezte a testnevelő tanári diplomáját.

Negyven éven át Somogy megyében végezte pedagógiai tevékenységét, melyet a tudatosság, a metodikai igényesség és a szigorú következetesség jellemzett.

Közel 30 éves eredményes testnevelés szakfelügyelői munka után vonult nyugdíjba 1986 szeptemberében.

Az iskolai testnevelés, a diáksport igényes ellátása tanárként, illetve irányítása szakfelügyelőként (ÁISB vezetőként) magas szinten valósult meg munkája során.

E munka minőségét ismerték el a Kiváló Úttörővezető kitüntetéssel két alkalommal is, valamint a Kiváló Munkáért kitüntetéssel és a Pedagógus Szolgálati Emlékéremmel.

Emberi tartásában, munkáját folyamatosan jellemző igényességben példát mutatott fiatalabb kollégáinak

Megköszönve a tanulóifjúság testkultúrális és értelmi fejlesztéséért végzett eredményes munkáját, jó egészséget és hosszú békés boldog nyugdíjas éveket kívánunk Ács kollégának.

KERTÉSZ ISTVÁN

A Magyar Testnevelési Főiskolán szerezte diplomáját 1950-ben. Egy éves általános iskolai gyakorlat után — 1951-től kezdve nyugdíjba vonulásáig —, a kaposvári Táncsics Mihály Gimnázium testnevelő tanáraként dolgozott.

Teljes életpályáját Somogy megyében töltötte, a testnevelő tanári munkája mellett sokoldalú társadalmi tevékenységet végzett. Öt tanéven át testnevelési szakfelügyelőként dolgozott Somogy középfokú iskoláiban, negyedszázada a TF gyakorlatvezető tanára volt. Iskolájában munkaközösség-vezető, szakszervezeti titkár és pártvezetőségi tag volt.

A nyári vakációk idején 5 évig KISZ építő tábort vezetett, 15 éven át pedig a sporthivatal utánpótlás-nevelő sporttáborát vezette.

Tanári munkájában az erős terheléssel kialakított testi képességek szükségességét tartotta első számú feladatának. Számtalan tanítványa kapott indíttatást tanárától, kik a Tanárképző Főiskola vagy a TF diplomáját megszerezve követik egykori tanítómesterüket az ifjúság testnevelésének és diáksportjának fejlesztésében.

Eredményes munkáját több elismerés és kitüntetés fémjelezte. Ilyenek: az építőtábor vezetéséért elismerés, jutalomút 4 alkalommal; valamint a Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója, a Magyar Népköztársaság Sport Érdemérem bronz és ezüst fokozata és az Oktatásügy Kiváló Dolgozója kitüntetések.

A Táncsics Gimnáziumban folyó testnevelési tagozatos képzést, — sok objektív hiányosság közepette is — meg-megújuló lendülettel igyekezett céljainak megfelelő szinten tartani.

Gazdag, aktív életpályát tudhat maga mögött Kertész Kolléga, s hosszú nyugdíjas éveket, jó egészséget, boldogságot kívánnak kartársai és volt tanítványai.

Folyóiratismertetés

TESTNEVELÉS ÉS SPORTTUDOMÁNY

(OTSH tudományos folyóirat)
1985. 3. szám.

A folyóirat 1985. 3. száma ismerteti *Buda István* államtitkár, az OTSH elnökének a Testnevelési Főiskolán (1985. ápr. 26-án), a sportaktíva ülésen megtartott előadói és *Czinege Lajos* miniszterelnök-helyettes beszédét. Mindketten a Minisztertanács áprilisi határozata alapján elemezték a testnevelés és a sport helyzetét és kiemelték a minisztertanácsi határozatból adódó főbb feladatokat.

A lapban megjelent tudományos írások közül mindenekelőtt A testi fejlődés és a motorikus funkció-érettség című tanulmányra hívjuk fel a testnevelő tanár kartásak figyelmét. A kutatók 2306 férfi és 2160 nő, 10—18 éves magyar atléta két testalkati és nyolc motorikus tulajdonságát vizsgálták. A nyolc éves teljesítményváltozás és a funkcióérettség függvényében ajánlásokat dolgoztak ki a kiválasztás, a felkészülés módszereire és az edzéshatás nyomonkövetésére. Mindkét nemre vonatkozóan kimutatták a serdüléskori motorikus fejlődési lökés létezését.

Megállapították az anaerob állóképesség gyermekkori funkcióérettségét, melyhez fejlesztési eljárásokat is javasolnak. Minden testnevelő tanárnak ajánlott és tanulságos munka szerzői: *Harsányi László — Diósdi László — Hirt Károly — M. Martin Márta — Veres László.*

Tanulmányt olvashatunk a lapban a légzésfunkciós paraméterek alakulásáról tornászoknál. A szerzők (*Dr. Fésüs László — Dr. Szilágyi János — Szilágyi János — Tatár Miklós)* feltételezésüket igazolják, miszerint „a helyes légzéstechnika és légzésritmus kialakítása a tornagyakorlatok közben feltétlenül befolyásolja az eredményességet."

Kemecsey Imre és *Csapó Géza* „A kajakozás pszichológiája" címmel írt érdekes és kérdéseket ébresztő tanulmányt. A lap portrét közöl a sokunk által tisztelt és nagyra tartott két kutatóról, szakíróról és pedagógusról, Dr. Apor Péterről és Dr. Nagy Györgyről. Életútjuk és munkásságuk nyomon követése nemcsak érdekes, de szívet melengető olvasmány is.

DR. GERGELY GYULA

INHALT

Dr. Riegler Endre: Die Gestaltung der Standfähigkeitsleistungen der Schüler aufgrunden einiger motorischen Testergebnisse 1

Nagy Sándor—Pádár Károly: Der obligatorische Schwimmunterricht is Ungarn 8

Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung der Schüler der I. Klassen im Gymnasium V. Teil 14

Ewa Chobocka: Kontrolle und Bewertung der Schülerleistungen 21

Dr. Baksa László—Barbacsy Imre—Dr. Iglói László—Odor Péter: Theorie und Praxis im Spiegel der Zahlen 25

Fazekas Miklósné: Sportfahneu-Ausstellung in Miskolc 29

Nádasi Lajos: Analyse von Bewegungsspielen 30

Batke László—Forczek Győzőné—Zielbauer András: Einige motorischen Eigenschaften der 9—11 jährigen Kinder 34

Dr. Tóth Julianna: Volleyball unter den Sportspielen 41

Dr. Nagy György: Angaben zu den Altersstufen der sensomotorischen Koordination 43

СОДЕРЖАНИЕ

Риглер Э.: формирование выносливости учащихся по результатам тестов 1

Надь Ш.—Падар К.: Обьязательное обучение плаванию в нашей Родине 8

Шико А.: План-проект к обучению физкультуры, для учащихся 1-ого класса гимназии У. 14

Чобока Е.: Проверка и оценка еффективности у учащихся 21

Д-р Бакша Л.—Варбачи И.—д-р. Иглои Л.—Одор П.: Теория и практика в отрожении чисел 25

Фазекаш Миклошнэ: Выставка спортивных знамён в Мишколце 29

Надащи Л.: Анализ физкультурных игр 30

Батке Л.—Форчек Дьёзёне—Зйелбауер А.: Нэкоторые моторные свойства у ребят свыше возраста 9—10—11 лет 34

Д-р. Тот Ю.: Игра в волейбол, среди слортивных игр 41

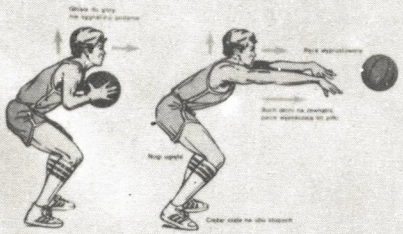
Д-р. Надь Д.: Взносы к возрастному уровню сенсомоторной координации 43

PZKosz

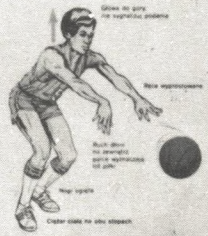
ABC KOSZYKOWKI

cz.1

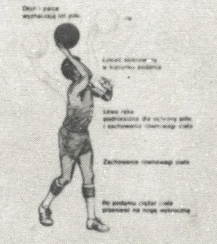
I. PODANIE OBURĄCZ SPRZED PIERSI



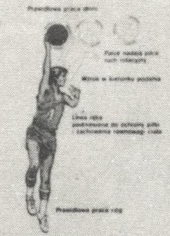
II. PODANIE OBURĄCZ KOZŁEM



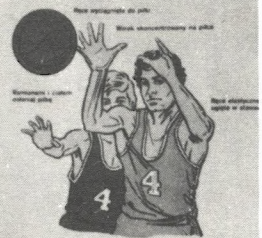
III. PODANIE JEDNORĄCZ GÓRNE



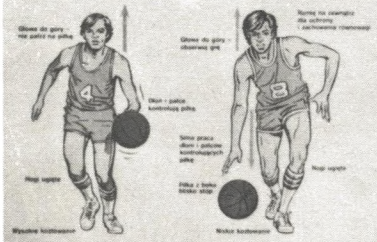
IV. PODANIE HAKIEM



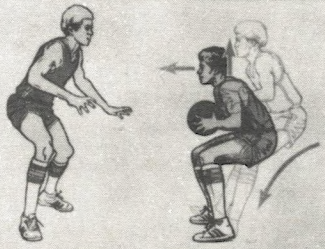
V. CHWYT PIŁKI



VI. KOZŁOWANIE

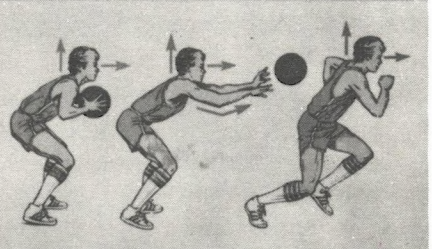


VII. ZATRZYMANIE Z PIŁKĄ

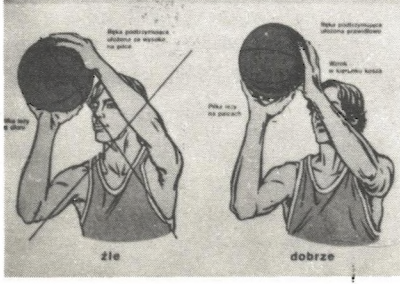


VIII. OBRÓT

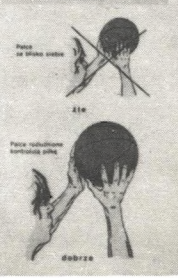
IX. PODANIE I BIEG



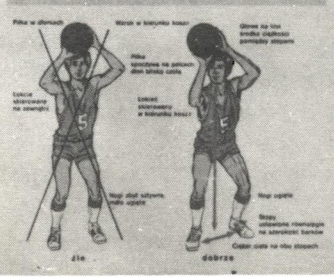
X. UŁOŻENIE RĄK DO RZUTU



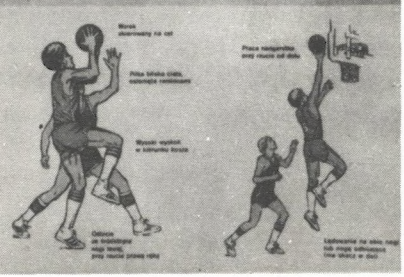
XI. UŁOŻENIE PALCÓW NA PIŁCE



XII. POSTAWA DO RZUTU Z MIEJSCA



XIII. RZUT DO KOSZA JEDNORĄCZ Z RUCHU



ARA: 14 ,— Ft